



Муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр «Звёздочка» г.
Томска

Принята на заседании
методического совета
«18» августа 2025 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО
ДЮЦ «Звездочка» г. Томска

О. А. Матова
«18» августа 2025 г., приказ №166-О

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Волейбол»

Возраст учащихся: 10 - 18 лет

Срок реализации 2 года

Уровень программы: разноуровневая

Авторы-составители:
Гаврилов Павел Владимирович –
педагог дополнительного образования

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» - физкультурно-спортивная. Программа направлена на:

- создание условий для самореализации и спортивного совершенствования детей в детско-юношеском спорте, а также для формирования мировоззрения, нравственных идеалов и норм поведения юных спортсменов в соответствии с запросами современного общества.
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Педагогическая целесообразность

Применяемые на занятиях методы обучения и содержательный компонент программы в полной мере отвечают возрастным особенностям детей и помогают совершенствовать умения и навыки игры в волейбол. Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и

периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,
 - от частного к общему,
 - с использованием технологий лично-ориентированного подхода в обучении.
- Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Отличительные особенности программы

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 2 лет. Программа скорректирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с учащимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать педагогу с обучающимися разного уровня подготовки. На **стартовом уровне** обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На **базовом уровне** предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

Особенности набора учащихся: Группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Возраст учащихся: 10 – 18 лет

Краткие возрастные особенности

Возраст 10 - 11,5 лет

- Смена ведущего вида деятельности с игровой на учебную.
- Освоение новых видов деятельности, при предъявлении ребенку новых социальных требований, возникновении новых ожиданий социума. («Ты уже школьник, ты должен..., можешь, имеешь право...»).
- Несформированность эмоционально-волевой сферы. Затруднена произвольная регуляция собственного поведения.
- Незрелость личностных структур (совесть, приличия, эстетические представления).

- Тревожность, страх оценки.
- Ориентация на общения со значимым взрослым (педагогом).
- Формирование навыков учебной рефлексии.
- Развитие когнитивных функций.
- Различия в развитии мальчиков и девочек (преобладание логической сферы у мальчиков, эмоционально-чувственной у девочек).
- Ориентация в поведении на оправдание ожидания и одобрения значимых взрослым.

Возраст 12 – 15 лет

- Ведущая потребность - общение со сверстниками.
- Развитие Я – концепции.
- Склонность к риску, острым ощущениям.
- Быстрая утомляемость и низкая работоспособность, резкие перепады настроения в связи с бурным психофизиологическим развитием.
- Появление интереса к противоположному полу.
- Замедляется реакция. Подросток не сразу отвечает на вопросы, не сразу начинает выполнять задания.
- Слабо сформированная эмоционально-волевая сфера.
- Ориентация в поведении на поддержание и одобрение со стороны сверстников.
- Повышенная обидчивость на замечания, особенно в отношении внешности.
- Необходимость ощущения социальной востребованности (формирование чувства взрослости).

Возраст 16 – 18 лет

- Кризис идентичности. Формирование нового Я – образа (я - взрослый), создание первичной жизненной концепции.
- Профессиональное самоопределение.
- Период формирования, опробования и усвоения системы ценностей и социальных установок.
- Период формирования социальных компетенций.

Уровневая дифференциация: разноуровневая

Данная программа предполагает освоение **по двум уровням**: стартовый уровень: общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень: освоение основных элементов. Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Срок реализации: 2 года

Объём реализации программы: 432 часа

Язык обучения: русский

Форма обучения: очная

Формы организации образовательного процесса: групповая

Наполняемость группы: 12 – 18 человек. Комплектуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на подгруппы.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Год (группа)	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Часов в неделю
1 год	2 ч.	3 раза	6
2 год	2 ч.	3 раза	6

Тип занятий: комбинированный, теоретический, диагностический, тренировочный, изучения нового материала

Формы проведения занятий:

беседа, игра, практическое занятие, репетиция, соревнование, тренировочное занятие, турнир, чемпионат, эстафета, мастер-класс, олимпиада, тренинг

1.2. Цель и задачи программы

Цель: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Обучающие:

- овладение техникой, приемами, стратегией игры волейбол, приобретение необходимых навыков для дальнейшего развития;
- освоение современной техники волейбола и умение эффективно применять ее в игре;
- овладение командными тактическими действиями;
- приобретение соревновательного опыта;

Развивающие:

- активизация интереса к занятиям спортом, в том числе волейболом;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для волейболистов;
- формирование стойкого интереса к занятиям волейболом,
- развитие выносливости.

Воспитательные:

- формирование культуры «здорового образа жизни»;
- организация полноценного досуга детей и подростков;
- поддержание и развитие положительных межличностных отношений в команде, воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины.
- формирование физически и духовно развитой личности, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	50	1	49	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	80	2	78	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	80	2	78	Зачёт
4.	Контрольные нормативы	6	1	5	Сдача контрольных нормативов
ИТОГО:		216	7	209	

Содержание 1 года обучения

Тема 1.Общая физическая подготовка

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Беседа по ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Тематическая беседа по профилактике употребления табачной, алкогольной и наркотической продукции «Горькие плоды «сладкой» жизни»

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: 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. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Беседа «Значение технической подготовки в волейболе». Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Тематическая беседа о вреде допинга «Обратная сторона медали»

Практика.

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.
25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закрепленному мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.

38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Одиночное блокирование.
45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.

Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку); □

Подача на точность в зоне – по заданию.

2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Учебный план второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	50	1	49	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	80	2	78	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	80	2	78	Зачёт
4.	Контрольные нормативы	6	1	5	Сдача контрольных нормативов
Всего часов:		216	7	209	

Содержание второго года обучения

Тема 1. Общая физическая подготовка

Теория: Физические качества. Развитие физических качеств. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Совершенствование навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры. Акция по пропаганде здорового образа жизни «Здоровым быть модно!»

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Упражнения СФП. Мышцы, связки, сухожилия. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Тематические беседы по профилактике экстремизма, буллинга и суицидального поведения детей.

Практика: 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.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты). Патриотическая акция «Бессмертный полк»

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика.

Техническая подготовка:

46. Стойки в сочетании с перемещениями.
47. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
48. Приём мяча сверху через сетку.
49. Нижняя прямая подача.
50. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
51. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
52. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
53. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
54. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
55. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
56. Приём сверху нижней прямой подачи.
57. Верхняя прямая подача через сетку.
58. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
59. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
60. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
61. подача в заданную часть площадки.

62. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
63. Передача мяча со сменой мест.
64. Прием снизу верхней прямой подачи.
65. Соревнования на точность выполнения подачи.
66. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
67. Прием мяча снизу через сетку.
68. Соревнования на количество подач без промаха.
69. Прямой нападающий удар по закреплённому мячу.
70. Техника блокирования
71. Прием снизу мяча, направленного ударом.
72. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
73. Нападающий удар по закреплённому мячу.
74. Одиночное блокирование.
75. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
76. Совершенствование техники стоек и перемещений.
77. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
78. Одиночное и групповое блокирование.
79. Передача мяча над собой.
80. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
81. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
82. Совершенствование техники стоек и перемещений.
83. Многократные передачи мяча над собой в движении.
84. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
85. Совершенствование техники передачи мяча.
86. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
87. Совершенствование техники приемов мяча.
88. Совершенствование техники выполнения подачи.
89. Одиночное блокирование.
90. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

4. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.

Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);

Подача на точность в зоне – по заданию.

5. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
6. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
7. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
8. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Совместные соревнования с родителями, посвященные 23 февраля. Патриотическая акция «Георгиевская лента».

Тема 4. Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 5. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качеств и обогащать широким кругом двигательных навыков	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к волейболу
Технико-тактическая подготовка	Овладеть несложными	Совершенствовать владение техникой
	техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям	волейбола, проявлять тактическую смекалку
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Внутришкольные соревнования	Межшкольные соревнования

1.4. Планируемые результаты освоения программы

На конец обучения основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Ожидаемые результаты обучения:**Стартовый уровень**

Будет знать	Будет уметь
- расстановку игроков на поле; - правила перехода игроков по номерам; - правила игры в мини-волейбол; - правильность счёта по партиям.	- выполнять перемещения и стойки; - выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками; - выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча; - выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров; - выполнять падения.

Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь	
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника; - классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе; - ведение счёта по протоколу.	- выполнять перемещения и стойки; - выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2; - выполнять передачи мяча снизу над собой в круге; - выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность; - выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3; - выполнять обманные действия “скидки”.	-

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умеет 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;
2. Владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
3. Умеет организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптирован к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворен своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышена творческая активность ребенка, проявляет инициативу и любознательность;

4. Умеет взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и педагогами;
5. Сформированы основы гражданственности и патриотизма.
6. Участвует в общественной жизни ДЮЦ «Звездочка», школы в пределах возрастных компетенций.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Нормативно-правовое обеспечение

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2023 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу 01.04.2024 г.).
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Федеральный закон Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон в Российской Федерации «Об образовании по вопросам воспитания обучающихся».
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 19.10.2023 г. № 1738 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (Протокол от 30.11.2016 г. №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам).
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3).
- Паспорт федерального проекта «Молодежь и дети»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 26 сентября 2022 г. Регистрационный № 70226).
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.01.2024 г. N 04-ПГ-МП-56957 «Об организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий».
- Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 г. № Р-145 «Целевая модель (методология) наставничества».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

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

Уровень МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска

- Устав МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска.
- Рабочая программа воспитания МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска.
- Положение о дополнительных общеобразовательных программах в МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска.
- Методический конструктор

2.2. Методическое оснащение

Педагогические технологии

Здоровьесберегающая технология реализуется через систему мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывает условия образовательной среды и деятельности. В программе это выражается через непосредственное обучение учащихся приёмам здорового образа жизни, формирование навыков и привычек здорового образа жизни, расширение представления о пользе занятий физическими упражнениями и играми, рациональной нагрузкой, активной двигательной деятельностью.

Групповая технология как коллективная деятельность предполагает:

- взаимообогащение учащихся в группе;
- организацию совместных действий, активизирующих познавательные процессы;
- налаживание коммуникативных каналов;
- обратную связь (рефлексию), которая помогает выявить отношение участника к собственному действию и обеспечивает его коррекцию.

Начинать работу в парах, в мини-группах следует с установления доверия внутри общей группы, взаимного интереса, расположенности друг к другу. Группа получает определённое задание для решения конкретных задач. Учащиеся учатся понимать и принимать общую цель, слышать друг друга, ощущать, что общий результат зависит от усилий каждого. Для этого необходимо

- формулировать своё мнение
- выяснить мнение партнёра

- принять существование разных точек зрения
- настаивать на своём при помощи аргументов,
- согласовывать мнения, исходя из интересов дела, а не личной приязни.

После выполнения группового задания обязательно обсудить, что мешало, как учащиеся помогали друг другу, что необходимо сделать для улучшения качества.

Личностно-ориентированная технология

Содержание, методы и приёмы технологии направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путём организации познавательной деятельности. Принципиальным является добровольность каждого учащегося в выборе программы и темпы её освоения. В программе используются следующие характерные особенности технологии:

1. Обеспечение каждому учащемуся чувства психологической защищённости, доверия.
2. Развитие индивидуальности учащегося за счёт динамического проектирования (образовательный процесс перестраивается по мере выявления логики развития конкретной личности).
3. Понимание позиции ребёнка, его точки зрения, неигнорирование его чувств и эмоции, принятие личности.
4. Процесс формирования умений и навыков, воспринимать как средство полноценного развития личности.
5. Тактика общения – сотрудничество, где учащийся - полноправный партнер. Пристраиваться не «сверху», а «наравне». Обеспечить каждому такую дистанцию, которая позволяет сохранять контакт с окружающими и одновременно чувство личной свободы (не рядом, не над, а вместе, в одном пространстве).

Игровая технология

Характерные особенности:

- образовательная цель ставится в форме игровой задачи;
- учебная деятельность подчиняется правилам игры;
- в учебную деятельность вводится элемент соревнования;
- успешное выполнение задания связывается с игровым результатом.

Особенностями игры в подростковом возрасте является нацеленность на самоутверждение, на личностное развитие (морально-нравственные проблемы, умение взаимодействовать, формирование ценностных отношений и т. п.). Роль педагога – и организатор, и соучастник событий.

Этапы технологии (по Н. Е. Щурковой)

1. Пролог: создание атмосферы доверия, «растепление» группы, выяснение самочувствия, забота о пространственном расположении участников, предварительное внимание к проблеме, которую будут моделировать.
2. Вовлечение в игру: объяснение правил, фабулы игры, обозначение и выбор ролей (в том числе «наблюдателей»), воплощение импровизированного игрового действия.
3. Рефлексия и итоги: выявление самочувствия, ценностных отношений, анализ хода и результатов игры, соотношение игры и реальности и пр.

Технология КТД (коллективно-творческой деятельности) используется для организации традиционных мероприятий. Этот способ деятельности помогает развитию

организаторских и коммуникативных навыков и работает на сплочение коллектива. В основе технологии - известный метод КТД И.П. Иванова.

Этапы КТД:

1. Аналитический. Продумывание педагогом места КТД в образовательном процессе, его цели, участников. Проведение предварительной беседы.
2. Планирование в группе: Что и для кого делаем? Кто делает? Какие средства используем? У кого просим помощи?
3. Самостоятельная подготовка творческого продукта.
4. Проведение КТД.
5. Подведение итогов. Рефлексия и анализ: положительное, негативное, перспектива.
6. Последствие.
- 7.

Информационно-коммуникативные и цифровые технологии

Применение на занятиях программных и технических средств осуществляется в следующих формах: использование интерактивной доски, кино, аудио – и видеосредств, компьютеров для работы с информацией.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» используется Информационно-коммуникационная образовательная платформа «СФЕРУМ»

-для быстрого обмена информацией с обучающимися / родителями (законными представителями) обучающихся , в мессенджере «СФЕРУМ», социальной сети ВК

- для развития образовательной самостоятельности обучающихся, а также создания для детей пространства выбора в рамках осваиваемой ими дополнительной общеразвивающей программы – образовательные ресурсы сети Internet (сайты спортивных волейбольных клубов);

- для оформления контрольно-оценочных материалов программы совместного доступа: Яндекс-таблицы, Яндекс-формы.

Алгоритм занятия

Этапы:

- Организационный: Организация начала занятия, приветствие.
- Подготовительный: Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности учащихся
- Основной: Усвоение новых знаний и способов действий, закрепление и их применение, обобщение и систематизация.
- Контрольный: Выявление уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий через контрольные упражнения
- Итоговый: Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы
- Рефлексивный: Самооценка учащимися своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, объяснение, поощрение, самоанализ, убеждение.
- Наглядные: демонстрация видеоматериалов, демонстрация разнообразных схем.
- Практические: воспроизводящие, тренировочные упражнения.

Методический материал:

- разработки занятий, программы модулей, календарный план воспитательной работы (Приложение)
- тематические подборки материалов,
 - Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
 - Тематическая литература.
 - DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

2.3. Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Приём контрольных нормативов проводится два раза в год.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий. (Приложение №)

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования по волейболу

Базовый уровень

Муниципальные соревнования по волейболу.

Оценочные материалы

- «Особенности поведения ребенка в конфликтных ситуациях» (методика Рене Жиля, адаптированная к умениям ориентироваться в конфликтных ситуациях общения)
- Тест «Уровень сотрудничества в детском коллективе» методика Д.Б. Эльконина.
- Иное.

Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года)

10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5.1	5.7	6.8	5.3	6.0	7.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	150	120	160	150	110

3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	28	18	11	25	15	9
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.40	5.37	6.50	5.23	6.23	7.46
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	5	3	1	15	8	5

11-12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	135
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	32	23	12	40	30	28
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.20	5.20	6.30	5.00	5.50	7.10
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	7	4	3	19	10	6

13 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базо вый
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	225	204	158	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	35	26	13	32	23	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,35	4,05	5,10	4,00	4,35	5,45
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	13	8	1	30	21	11

14 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
---	-----------------------	--------------------------	--	--	--	--	--

		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	171	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	37	28	14	32	25	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,30	3,55	5,00	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	14	9	3	31	22	12

15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	235	215	176	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	33	26	13
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на	15	10	4	31	22	12
	высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)						

16 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,6	5,0	5,5	4,9	5,3	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	240	220	185	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,17	3,42	4,44	3,45	4,20	5,25

5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	16	11	5	34	23	13
----	---	----	----	---	----	----	----

17 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,5	4,9	5,4	4,8	5,2	5,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	245	225	190	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	39	30	16	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,12	3,35	4,35	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	17	12	6	32	23	13

2.4. Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал
- Канцелярские принадлежности: тетрадь, ручка, карандаш, фломастеры,
- спортивная форма, трико, обувь
 - Раздевалка для учащихся
 - Волейбольные стойки
 - Волейбольная сетка
 - Мячи баскетбольные
 - Мячи волейбольные
 - Скакалки
 - Ноутбук

2.5. Кадровое обеспечение (на выбор)

педагог дополнительного образования

2.6. Организационное обеспечение

Сотрудничество с родителями учащихся (совместные детско-родительские мероприятия, соревнования)

Сотрудничество с учителями, классными руководителями

Сотрудничество с коллективами ДЮОЦ (мероприятия, посвященные 9 Мая, 23 февраля; семейно-спортивный фестиваль «Неразлучные друзья – взрослые и дети», отчетный концерт «Лауреат года»).

2.7. Информационное обеспечение

Список используемой литературы

Для педагога:

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-davozrastnaya-fiziologiyafiziologiya-razvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.html
2. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
3. Булыкина, Л.В. Начальное обучение в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / Булыкина Л.В., Фомин Е.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М.: [Изд-во ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"], 2014. - 79 с.:
4. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 176 с.
5. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
6. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
7. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.
8. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. - 4-е изд. - М. : Спорт, 2019 - 200 с. : ил.
9. Патриотическое воспитание спортсменов : учеб. пособие / С.В. Но- ваковский, В.А. Бобровский, А.В. Бобровский, С.В. Кондратович ; [науч. ред. С.В. Степанов] ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т.— Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2019.— 124 с.

Для обучающихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

Список интернет источников:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Федерации волейбола России (<https://volley.ru/>).

- 3.Томская региональная Федерация волейбола https://vk.com/trfv_tomsk
- 4.Методический сборник лучших практик в сфере патриотического воспитания детей и молодежи «Воспитай патриота» <https://www.xn--80aaaamhnnf8aqb2aelq.xn--p1ai/data/documents/Metodicheskiy-sbornik-luchshih-praktik-v-sfere-patrioticheskogo-vospitaniya-detey-i-molodezhi-Vospitay-patriota.pdf>
- 5.Первые олимпийские игры в Томске. <https://vtomske.ru/details/176113-pervye-olimpiiskie-igry-v-tomske>

11. Календарно-тематический план первый год обучения

№	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	групповые теоретические занятия;	2	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Передвижение игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Сентябрь	групповые тренировочные занятия		Передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль

6	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
7	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача мяча двумя руками.	Спортивная площадка	Текущий контроль

8	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача одной рукой.	Спортивная площадка	Текущий контроль
9	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в прыжке.	Спортивная площадка	Текущий контроль
10	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача за голову.	Спортивная площадка	Текущий контроль
11	Сентябрь	зачеты, тестирования	2	Верхняя передача в прыжке назад.	Спортивный зал	Предварительный контроль
12	Сентябрь	зачеты, тестирования	2	Верхняя передача в зону 2-3-4.	Спортивный зал	Предварительный контроль
13	Октябрь	групповые теоретические занятия;	2	Подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
14	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
15	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль

16	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
17	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача мяч.	Спортивная площадка	Текущий контроль
18	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой».	Спортивная площадка	Текущий контроль
19	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
20	Октябрь	индивидуальные	2	Функции ОФП.	Спортивный зал	Текущий

				ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.		контроль
21	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
22	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Режим дня и питания. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
23	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Гигиена тренировочного процесса. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
24	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Стойка волейболиста. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль

25	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Понятие СФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
26	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
27	Ноябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
28	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
29	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
30	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Нервная системы. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль

31	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Органы пищеварения и выделения. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
32	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Взаимодействие органов и систем. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
33	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Взаимодействие органов и систем. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль

34	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
35	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Передвижение игрока. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
36	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
37	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
38	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
39	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
40	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар накатом.	Спортивный зал	Текущий контроль
41	Декабрь	восстановительные мероприятия	2	Нападающий удар с отскоком от блока в аут.	Спортивный зал	Текущий контроль

		ые мероприятия		аут.	зал	контроль
42	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 2.	Спортивный зал	Текущий контроль

43	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
44	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
45	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удары со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
46	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 1.	Спортивный зал	Текущий контроль
47	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 6.	Спортивный зал	Текущий контроль
48	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 5.	Спортивный зал	Текущий контроль
49	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар «пайп».	Спортивный зал	Текущий контроль
50	Декабрь	восстановительн ые мероприятия	2	Блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
51	Декабрь	восстановительн ые мероприятия	2	Одиночное блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
52	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Групповое блокирование. Закаливающие процедуры.	Спортивный зал	Текущий контроль
53	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль

54	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Тройной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Тройной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
57	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
58	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
59	Январь	групповые теоретические занятия;	2	Блок от нападения в зоне 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
60	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападающего удара со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
61	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Правила игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
62	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Жесты главного судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль
63	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Жесты бокового судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль

64	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Жесты линейных судей.	Спортивный зал	Текущий контроль
65	Февраль	групповые тренировочные	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

		занятия				
66	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Двусторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
67	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
68	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
69	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
70	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
71	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
72	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
73	Март	групповые теоретические занятия;	2	Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль

74	Март	групповые тренировочные занятия	2	Командные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
75	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
76	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
77	Март	групповые	2	Совершенствование техники игры в	Спортивный	Текущий

		тренировочные занятия		защите.	зал	контроль
78	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры углом вперёд в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
79	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры углом назад в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
80	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры в нападении углом вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
81	Март	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники игры в нападении углом назад.	Спортивный зал	Текущий контроль
82	Март	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники верхних передач мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
83	Март	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники игр в нижних передач мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
84	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль

85	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нижних передач мяча назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
86	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники мяча верхней передачи за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
87	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники мяча нижней передачи за голову.	Спортивная зал	Текущий контроль
88	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающих ударов.	Спортивный зал	Текущий контроль
89	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Спортивный зал	Текущий контроль

90	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
91	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по линии.	Спортивная площадка	Текущий контроль
92	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.	Спортивная площадка	Текущий контроль
93	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.	Спортивная площадка	Текущий контроль
94	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 4.	Спортивная площадка	Текущий контроль

95	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 1.	Спортивная площадка	Текущий контроль
96	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 6.	Спортивная площадка	Текущий контроль
97	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 5.	Спортивная площадка	Текущий контроль
98	Май	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 2.	Спортивная площадка	Текущий контроль
99	Май	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 3.	Спортивная площадка	Текущий контроль
100	Май	групповые тренировочные занятия	2	Обманные движения.	Спортивная площадка	Текущий контроль
101	Май	групповые тренировочные занятия	2	Скидка мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
102	Май	групповые тренировочные занятия	2	Скидка мяча 1-2-3-4-5-6.	Спортивная площадка	Текущий контроль
103	Май	групповые тренировочные занятия	2	Блокирование. Совершенствование техники блока в зонах 2-3-4.	Спортивная площадка	Текущий контроль
104	Май	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование всех технических приёмов.	Спортивная площадка	Текущий контроль

105	Май	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
106	Май	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
107	Май	зачеты, тестирования	2	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.	Спортивная площадка	Итоговый контроль
108	Май	зачеты, тестирования	2	Сдача контрольных нормативов.	Спортивная площадка	Итоговый контроль

11. Календарно-тематический план второй год обучения

№	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	групповые теоретические занятия;	2	Понятие физические качества. Развитие физических качеств. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Упражнения СФП. Кости, мышцы, связки. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Передвижение игрока	Спортивный зал	Текущий контроль

3	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Сентябрь	групповые тренировочные занятия		Передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
6	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
7	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача мяча двумя руками.	Спортивная площадка	Текущий контроль

8	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача одной рукой.	Спортивная площадка	Текущий контроль
9	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в прыжке.	Спортивная площадка	Текущий контроль
10	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача за голову.	Спортивная площадка	Текущий контроль
11	Сентябрь	зачеты, тестирования	2	Верхняя передача в прыжке назад.	Спортивный зал	Предварительный контроль
12	Сентябрь	зачеты, тестирования	2	Верхняя передача в зону 2-3-4.	Спортивный зал	Предварительный контроль

13	Октябрь	групповые теоретические занятия;	2	Подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
14	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
15	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
17	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача мяч.	Спортивная площадка	Текущий контроль
18	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя боковая подача мяча «свечой».	Спортивная площадка	Текущий контроль
19	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Варианты ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
20	Октябрь	индивидуальные	2	Функции ОФП.	Спортивный зал	Текущий

				ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.		контроль
21	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль

22	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Режим дня и питания. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
23	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Гигиена тренировочного процесса. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
24	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Стойка волейболиста. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
25	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Понятие СФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
26	Октябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Упражнения ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
27	Ноябрь	индивидуальные тренировочные занятия	2	Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
28	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
29	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
30	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Нервная системы. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
31	Ноябрь	Индивидуальные занятия	2	Органы пищеварения и выделения. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль

32	Ноябрь	Индивидуальны е занятия	2	Взаимодействие органов и систем. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
33	Ноябрь	Индивидуальны е занятия	2	Взаимодействие органов и систем. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
34	Ноябрь	Индивидуальны е занятия	2	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
35	Ноябрь	Индивидуальны е занятия	2	Передвижение игрока. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
36	Ноябрь	Индивидуальны е занятия	2	Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
37	Ноябрь	Индивидуальны е занятия	2	Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
38	Ноябрь	Индивидуальны е занятия	2	ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
39	Ноябрь	Индивидуальны е занятия	2	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
40	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар накатом.	Спортивный зал	Текущий контроль

41	Декабрь	восстановительн	2	Нападающий удар с отскоком от блока в	Спортивный	Текущий
		ые мероприятия		аут.	зал	контроль
42	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
43	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
44	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
45	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удары со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
46	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 1.	Спортивный зал	Текущий контроль
47	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 6.	Спортивный зал	Текущий контроль
48	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 5.	Спортивный зал	Текущий контроль
49	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар «пайп».	Спортивный зал	Текущий контроль
50	Декабрь	восстановительн ые мероприятия	2	Блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
51	Декабрь	восстановительн ые мероприятия	2	Одиночное блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль

52	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Групповое блокирование. Закаливающие процедуры.	Спортивный зал	Текущий контроль
53	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль

54	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Тройной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Тройной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
57	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
58	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
59	Январь	групповые теоретические занятия;	2	Блок от нападения в зоне 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
60	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападающего удара со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
61	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Правила игры.	Спортивный зал	Текущий контроль

62	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Жесты главного судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль
63	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Жесты бокового судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль
64	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Жесты линейных судей.	Спортивный зал	Текущий контроль
65	Февраль	групповые тренировочные	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

		занятия				
66	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Двусторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
67	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
68	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
69	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
70	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
71	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль

72	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
73	Март	групповые теоретические занятия;	2	Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
74	Март	групповые тренировочные занятия	2	Командные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
75	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
76	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
77	Март	групповые	2	Совершенствование техники игры в	Спортивный	Текущий

		тренировочные занятия		защите.	зал	контроль
78	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры углом вперёд в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
79	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры углом назад в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
80	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры в нападении углом вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
81	Март	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники игры в нападении углом назад.	Спортивный зал	Текущий контроль

82	Март	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники верхних передач мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
83	Март	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники игр в нижних передачах мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
84	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
85	Март	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нижних передач мяча назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
86	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники мяча верхней передачи за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
87	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники мяча нижней передачи за голову.	Спортивная зал	Текущий контроль
88	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающих ударов.	Спортивный зал	Текущий контроль
89	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Спортивный зал	Текущий контроль

90	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
91	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по линии.	Спортивная площадка	Текущий контроль

92	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.	Спортивная площадка	Текущий контроль
93	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.	Спортивная площадка	Текущий контроль
94	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 4.	Спортивная площадка	Текущий контроль
95	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 1.	Спортивная площадка	Текущий контроль
96	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 6.	Спортивная площадка	Текущий контроль
97	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 5.	Спортивная площадка	Текущий контроль
98	Май	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 2.	Спортивная площадка	Текущий контроль
99	Май	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 3.	Спортивная площадка	Текущий контроль
100	Май	групповые тренировочные занятия	2	Обманные движения.	Спортивная площадка	Текущий контроль
101	Май	групповые тренировочные занятия	2	Скидка мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль

102	Май	групповые тренировочные занятия	2	Скидка мяча 1-2-3-4-5-6.	Спортивная площадка	Текущий контроль
103	Май	групповые тренировочные занятия	2	Блокирование. Совершенствование техники блока в зонах 2-3-4.	Спортивная площадка	Текущий контроль
104	Май	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование всех технических приёмов.	Спортивная площадка	Текущий контроль
105	Май	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
106	Май	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
107	Май	зачеты, тестирования	2	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.	Спортивная площадка	Итоговый контроль
108	Май	зачеты, тестирования	2	Сдача контрольных нормативов.	Спортивная площадка	Итоговый контроль