

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №46
с углубленным изучением отдельных предметов

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета

протокол № 12

«02» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 46
с УИОП

/ Л.В. Гейнц/

«02» мая 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности.**

«Волейбол»

(наименование программы)

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 3 года

Количество часов: 114ч./ 3ч. в неделю

Автор-составитель программы:

Лунёв Александр Викторович

СУРГУТ 2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Наименование образовательной организации Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №46 с углубленным изучением отдельных предметов

Название программы	Волейбол
Направленность программы	Физкультурно – спортивная направленность
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Лунёв Александр Викторович
Год разработки	2021 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Рассмотрена на педагогическом совете МБОУ СОШ №46 с УИОП: протокол №12 от 02.05.2023. Утверждена 02.05.2023
Информация о наличии рецензии	-
Цель	Организация спортивной подготовки детей по волейболу в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления детей школьного возраста с различными физическими способностями с предоставлением им равных возможностей
Задачи	- содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, укреплению здоровья; -формирование школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом; -формирование интереса, потребности к систематическим занятием волейболом; -достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития физических и игровых качеств; -развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол.
Ожидаемые результаты освоения программы	По окончании программы учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом.
Срок освоения программы.	3 года
Объем программы/ количество часов.	3 часа в неделю. 114 часов в год.
Возраст обучающихся	10-17лет
Формы занятий	- теоретические занятия; - учебно-тренировочные занятия; - контрольные занятия.
Методическое обеспечение	1.Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика

	<p>тренировки/А.В. Беляев, Л. В. Булыкина.-М.: Физкультура и спорт, 2007.-184с.</p> <p>2. Матвеев, Е.М. Волейбол. Школа движений//Физическая культура в школе.-2001.-№4.-С.33.</p>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<p>Спортивный зал. Волейбольные мячи. Волейбольная сетка.</p>

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа составлена на основе следующих нормативных документов: Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования в РФ, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р, приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», законом Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 01.07.2013 года №68-оз «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре», Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 09.10.2013г. №413-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2018 - 2025 годы и на период до 2030 года» (с изменениями на 30.11.2018); с Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования в ХМАО-Югре» (с изменениями от 20.08.2018 №1142).

Дополнительная общеобразовательная программа “Волейбол” имеет физкультурно-спортивную направленность предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

В основу программы положена Учебная программа Волейбол: Железняк Ю.Д., для ДЮСШ и ДЮСШОР 1994.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься с начального уровня тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта

особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- Гигиена занимающихся, их одежда.
- Профилактика травматизма,
- Правила игры,
- Сведения об истории волейбола,
- Сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Уровень освоения программы: Базовый.

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

ЗАДАЧИ:

1. Образовательные:

- Обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- Дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- Дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- Обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- Развить координацию движений и основные физические качества.
- Способствовать повышению работоспособности учащихся.
- Развивать двигательные способности
- Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Воспитывать дисциплинированность;
- Способствовать снятию стрессов и раздражительности;
Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Особенностью данной программы является большее количество часов (не 72 часа, а 114 часов в год), не один год, а три, и возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, или у них в школе этого раздела нет.

Отличительные особенности данной ОП от уже существующей:

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 3 лет, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Адресат программы/количество обучающихся в группе:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа рассчитана на детей и подростков от 10 до 17 лет.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, 3ч. в неделю.

Количество часов в год 114 ч.

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 20 человек,

2 года обучения - не менее 20 человек.

3 года обучения – 20 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании стартового уровня первого года, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу.

По окончании базового уровня второго года, учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча
3. Освоить технику нападающего удара
4. Овладеть навыками судейства
5. Уметь управлять своими эмоциями
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола

8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании базового уровня третьего года обучения, учащиеся должны:

1. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
2. Уметь принимать мяч от сетки;
3. Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе;
4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
5. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
6. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
7. Овладеть тактикой нападения;
8. Овладеть тактикой защиты;
9. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
10. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год, в мае и декабре.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Учебно-тематический план
3 часа в неделю (114 часов в год)

№ п/п	Тема	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	12		12	10		10	10		10
2	Общесфизическая подготовка	5	15	20	4	16	20	4	16	20
3	Специальная подготовка	4	16	20	5	14	19	5	14	19
4	Техническая подготовка	4	10	14	5	10	15	5	10	15
5	Тактическая подготовка	4	10	14	4	10	14	4	10	14
6	Игровая подготовка	4	116	20	4	18	22	4	18	22
7	Контрольные и календарные игры	4	10	14	4	10	14	4	10	14
	Общее количество часов в год	37	77	114	36	78	114	36	78	114

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.	
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ

1. Теоретические сведения

Общие основы волейбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

2. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

3. Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости

4. Техническая подготовка

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

5. **Тактическая подготовка**

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

Обучение технике передаче в прыжке:

- отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

6. Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении . Техника игры в защите.

7. Контрольные и календарные игры

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ

1. Теоретические сведения

- Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу;
- Последовательность обучения волейболистов;
- Становление волейбола как вида спорта; Общие основы волейбола;
- Правила игры и методика судейства соревнований;
- Эволюция правил игры по волейболу;
- Упрощенные правила игры;
- Действующие правила игры;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.

2. **Общefизическая подготовка** (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения

3. **Специальная физическая подготовка**

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения;
- Подбор упражнений для развития взрывной силы;
- Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

4. **Техническая подготовка**

Техника выполнения нижнего приема

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема –

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара во время нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

5. Тактическая подготовка

Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

- Совершенствование тактики нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение и совершенствование индивидуальных действий

- Передача в прыжке
- Передача назад в прыжке
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- - Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

6. **Игровая подготовка**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике в течение командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении . Тактика игры в защите.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ

1. Теоретические сведения

- Последовательность и этапы обучения волейболистов;
- Действующие правила игры;
- Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция;
- Задачи тренировочного процесса;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Планирование и контроль спортивной подготовки;
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях;
- Правила пляжного волейбола;
- Установка на игру и разбор результатов;
- Психологическая подготовка юных спортсменов;
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

2. Общефизическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц;
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;
- Эстафеты без предметов и с мячами;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Комбинированные упражнения по круговой системе;
- Развитие прыгучести;
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;
- Упражнения для развития взрывной силы.

3. Специальная подготовка Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отгалкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами;

- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса;
- Упражнения для координации движений;
- Упражнения для развития специальной выносливости.

4. Техническая подготовка

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;

- Основные задачи технической подготовки;
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике;
- Определения и исправления ошибок;
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость);
- Основы совершенствования технической подготовки;
- Методы и средства технической подготовки;
- Контроль технической подготовкой;
- Нормативные требования и испытания по технической подготовке;
- Техника игры, ее характеристика;
- Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития;
- Техника нападения, техника защиты;
- Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

5. Тактическая подготовка

Нападение

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий ;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Упражнения для развития быстроты перемещений ;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Защита

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;
- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;
- обучения контр-атакующим действиям в волейболе;
- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

5. Игровая подготовка

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным;
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста;
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся;
- Освоение терминологии, принятой в волейболе;
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

7. Контрольные и календарные игры

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;
- Получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по волейболу.

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

1. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные **педагогические принципы**:

- *принцип субъектности познающего сознания.* Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

- *принцип дополнительности.* Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

- *принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

- *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ обеспечение образовательной программой

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- баскетбольные мячи
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- теннисные мячи.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка – 15 пролетов

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 144 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) осуществляется корректировка учебного плана.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для ПЕДАГОГА:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
7. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
8. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

Дополнительная:

9. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
10. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета, 1981
11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
15. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
16. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

для ДЕТЕЙ и РОДИТЕЛЕЙ:

18. Клещёв Ю.Н., Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.
19. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.

Календарный учебный график гр.1

№п/п	Месяц /число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Теоритическая.	1	Инструктаж.ИТБ-128,130 2016	Спортивный зал	Тест
2			Тренировочная	1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	Спортивный зал	Опрос
3			Тренировочная	1	Бег в равномерном и переменном темпе.	Спортивный зал	Наблюдение
4			Тренировочная	1	Правила игры в волейбол.	Спортивный зал	Наблюдение
5			Тренировочная	1	Влияние физических упражнений на организм человека	Спортивный зал	Наблюдение
6			Тренировочная	1	Челночный бег.	Спортивный зал	Наблюдение
7			Тренировочная	1	Контроль и самоконтроль.	Спортивный зал	Наблюдение
8			Тренировочная	1	Оказание первой медицинской помощи.	Спортивный зал	Зачет
9			Тренировочная	1	Поднимание туловища лёжа на спине	Спортивный зал	Зачет
10			Тренировочная	1	Передачи мяча	Спортивный зал	Наблюдение
11			Тренировочная	1	Передачи мяча в парах.	Спортивный зал	Наблюдение.
12			Тренировочная	1	Передачи мяча в парах.	Спортивный зал	Наблюдение
13			Тренировочная	1	Передачи мяча в прыжке.	Спортивный зал	Наблюдение
14			Тренировочная	1	Передачи мяча в прыжке. Отжимания в упоре лежа.	Спортивный зал	Наблюдение
15			Тренировочная	1	Стойки и перемещения.	Спортивный зал	Наблюдение
16			Тренировочная	1	Перемещения игрока на площадке.	Спортивный зал	Наблюдение
17			Тренировочная	1	Действия игрока в защите 1,5 зоны.	Спортивный зал	Наблюдение
18			Тренировочная	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Наблюдение
19			Тренировочная	1	Передача мяча снизу.	Спортивный зал	Наблюдение
20			Тренировочная	1	Упражнения для развития выносливости.	Спортивный зал	Наблюдение
21			Тренировочная	1	Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Наблюдение
22			Тренировочная	1	Передачи после отскока от пола.	Спортивный зал	Наблюдение
23			Тренировочная	1	Упражнения для развития ловкости.	Спортивный зал	Наблюдение

24			Тренировочная	1	Подтягивания на низкой перекладине.	Спортивный зал	Наблюдение
25			Тренировочная	1	Передачи после подбрасывания мяча партнером.	Спортивный зал	Наблюдение
26			Тренировочная	1	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.	Спортивный зал	Зачет
27			Тренировочная	1	Передача снизу над головой.	Спортивный зал	Наблюдение
28				1	Упражнения для увеличения высоты прыжка.	Спортивный зал	Наблюдение
29			Тренировочная	1	Передачи мяча снизу от стены.	Спортивный зал	Наблюдение
30			Тренировочная	1	Упражнения для развития координации.	Спортивный зал	Наблюдение
31			Тренировочная	1	Передачи мяча снизу в парах.	Спортивный зал	Зачет
32			Тренировочная	1	Нижняя передача мяча в тройках.	Спортивный зал	Зачет
33			Тренировочная	1	Прыжки через скакалку за 1 мин.	Спортивный зал	Зачет
34			Тренировочная	1	Нижняя передача мяча через сетку.	Спортивный зал	Наблюдение
35			Тренировочная	1	Нижняя передача мяча через сетку в тройках.	Спортивный зал	Наблюдение
36			Тренировочная		Передача мяча после приема в зону №3	Спортивный зал	Наблюдение
37			Тренировочная	1	Передача мяча после приема в зону №4	Спортивный зал	Зачет
38			Тренировочная	1	Прием мяча снизу после подачи в зоне №6	Спортивный зал	Наблюдение
39			Тренировочная	1	Передача мяча после приема связующему игроку.	Спортивный зал	Наблюдение
40			Тренировочная	1	Передача мяча нападающему игроку	Спортивный зал	Наблюдение
41			Тренировочная	1	Передача мяча нападающему игроку в зону №6	Спортивный зал	Наблюдение
42			Тренировочная	1	Совершенствование техники верхней передачи мяча.	Спортивный зал	Наблюдение
43			Тренировочная	1	Совершенствование техники верхней передачи мяча.	Спортивный зал	Наблюдение
44			Тренировочная	1	Передача мяча назад.	Спортивный зал	Наблюдение
45			Тренировочная	1	Передача мяча назад.	Спортивный зал	Наблюдение
46			Тренировочная	1	Верхняя передача мяча в зоны 2,4	Спортивный зал	Наблюдение
47			Тренировочная	1	Верхняя передача мяча в зоны 6,1	Спортивный зал	Наблюдение

48			Тренировочная	1	Нижняя передача мяча в зоны 3,4	Спортивный зал	Наблюдение
49			Тренировочная	1	Верхняя передача мяча в тройках.	Спортивный зал	Наблюдение
50			Тренировочная	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
51			Тренировочная	1	Нижняя боковая подача мяча.	Спортивный зал	Наблюдение
52			Тренировочная	1	Нижняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Наблюдение
53			Тренировочная	1	Нижняя прямая подача.	Спортивный зал	Наблюдение
54			Тренировочная	1	Нижняя подача в зоны 6,5,1	Спортивный зал	Наблюдение
55			Тренировочная	1	Совершенствование техники нижней подачи в зоны 4,3,2	Спортивный зал	Наблюдение
56			Тренировочная	1	Совершенствование техники нижней подачи в зоны 2,3,4	Спортивный зал	Наблюдение
57			Тренировочная	1	Верхняя боковая подача мяча.	Спортивный зал	Наблюдение
58			Тренировочная	1	Верхняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Наблюдение
59			Тренировочная	1	Верхняя прямая подача в прыжке (силовая подача).	Спортивный зал	Наблюдение
60			Тренировочная	1	Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Спортивный зал	Наблюдение
61			Тренировочная	1	Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Спортивный зал	Наблюдение
62			Тренировочная	1	Верхняя прямая подача в зоны 6,5,1	Спортивный зал	Наблюдение
63			Тренировочная	1	Верхняя прямая подача в зоны 6,1	Спортивный зал	Зачет
64			Тренировочная	1	Совершенствование скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Наблюдение
65			Тренировочная	1	Совершенствование скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Наблюдение
66			Тренировочная	1	Действия игроков зон 6,5,1 после подачи.	Спортивный зал	Наблюдение
67			Тренировочная	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
68			Тренировочная	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
69			Тренировочная	1	Совершенствование техники приема мяча в зонах 1,6,5	Спортивный зал	Наблюдение
70			Тренировочная	1	Совершенствование техники приема мяча в зонах 1,6,5	Спортивный зал	Наблюдение
71			Тренировочная	1	Замена игроков.	Спортивный зал	Наблюдение
72			Тренировочная	1	Смена зон после	Спортивный зал	Наблюдение

					подачи.	зал	
73			Тренировочная	1	Смена зон после подачи.	Спортивный зал	Наблюдение
74			Тренировочная	1	Совершенствование игровых действий в защите.	Спортивный зал	Наблюдение
75			Тренировочная	1	Совершенствование игровых действий в защите.	Спортивный зал	Наблюдение
76			Тренировочная	1	Блокирование.	Спортивный зал	Наблюдение
77			Тренировочная	1	Одиночное блокирование.	Спортивный зал	Наблюдение
78			Тренировочная	1	Двойное блокирование.	Спортивный зал	Наблюдение
79			Тренировочная	1	Тройное блокирование.	Спортивный зал	Наблюдение
80			Тренировочная	1	Обманные действия игрока при блокировании.	Спортивный зал	Наблюдение
81			Тренировочная	1	Совершенствование техники одиночного блокирования.	Спортивный зал	Наблюдение
82			Тренировочная	1	Совершенствование техники одиночного блокирования.	Спортивный зал	Наблюдение
83			Тренировочная	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
84			Тренировочная	1	Нападающий удар.	Спортивный зал	Наблюдение
85			Тренировочная	1	Прямой нападающий удар.	Спортивный зал	Наблюдение
85			Тренировочная	1	Боковой нападающий удар.	Спортивный зал	Наблюдение
86			Тренировочная	1	Нападающий удар с зоны №6.	Спортивный зал	Наблюдение
87			Тренировочная	1	Нападающий удар с высоты передачи «1 метр»	Спортивный зал	Наблюдение
88			Тренировочная	1	Нападающий удар «Первым темпом».	Спортивный зал	Наблюдение
89			Тренировочная	1	Обманные действия нападающего при ударе.	Спортивный зал	Наблюдение
90			Тренировочная	1	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Спортивный зал	Наблюдение
91			Тренировочная	1	Совершенствование техники прямого нападающего удара с зоны №6.	Спортивный зал	Наблюдение
92			Тренировочная	1	Действия игрока «Либеро»	Спортивный зал	Наблюдение
93			Тренировочная	1	Действия игрока «Либеро»	Спортивный зал	Наблюдение
94			Тренировочная	1	Игровые действия связующего игрока.	Спортивный зал	Наблюдение
95			Тренировочная	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение

96			Тренировочная	1	Совершенствование игровых действий в нападении.	Спортивный зал	Наблюдение
97			Тренировочная	1	Совершенствование игровых действий в нападении.	Спортивный зал	Наблюдение
98			Тренировочная	1	Совершенствование скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места).	Спортивный зал	Наблюдение
99			Тренировочная	1	Совершенствование игровых действий.	Спортивный зал	Наблюдение
100			Тренировочная	1	Совершенствование игровых действий.	Спортивный зал	Наблюдение
101			Тренировочная	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
102			Тренировочная	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
103			Тренировочная	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
104			Тренировочная	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
105			Тренировочная	1	Развитие двигательных качеств необходимых при блокировании.	Спортивный зал	Наблюдение
107			Тренировочная	1	Развитие двигательных качеств необходимых при нападающем ударе.	Спортивный зал	Наблюдение
108			Тренировочная	1	Совершенствование тактических действий команды в защите.	Спортивный зал	Наблюдение
109			Тренировочная	1	Совершенствование тактических действий команды в нападении.	Спортивный зал	Наблюдение
110			Тренировочная	1	Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении нападающего удара.	Спортивный зал	Наблюдение
111			Тренировочная	1	Упражнения для развития качеств при выполнении силовой подачи.	Спортивный зал	Наблюдение
112			Тренировочная	1	Совершенствование игровых действий на площадке.	Спортивный зал	Наблюдение
113			Тренировочная	1	Совершенствование игровых действий на площадке.	Спортивный зал	Наблюдение
114			Тренировочная	1	Учебная игра	Спортивный зал	Зачет

Календарный учебный график гр 2

№п/п	Месяц /число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Теоритическая.	1	Инструктаж.ИТБ-128,130 2016	Спортивный зал	Тест
2			Тренировочная	1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	Спортивный зал	Опрос
3			Тренировочная	1	Бег в равномерном и переменном темпе.	Спортивный зал	Наблюдение
4			Тренировочная	1	Правила игры в волейбол.	Спортивный зал	Наблюдение
5			Тренировочная	1	Влияние физических упражнений на организм человека	Спортивный зал	Наблюдение
6			Тренировочная	1	Челночный бег.	Спортивный зал	Наблюдение
7			Тренировочная	1	Контроль и самоконтроль.	Спортивный зал	Наблюдение
8			Тренировочная	1	Оказание первой медицинской помощи.	Спортивный зал	Зачет
9			Тренировочная	1	Поднимание туловища лёжа на спине	Спортивный зал	Зачет
10			Тренировочная	1	Передачи мяча	Спортивный зал	Наблюдение
11			Тренировочная	1	Передачи мяча в парах.	Спортивный зал	Наблюдение.
12			Тренировочная	1	Бросок двумя руками от головы	Спортивный зал	Наблюдение
13			Тренировочная	1	Передачи мяча в прыжке.	Спортивный зал	Наблюдение
14			Тренировочная	1	Передачи мяча в прыжке. Отжимания в упоре лежа.	Спортивный зал	Наблюдение
15			Тренировочная	1	Стойки и перемещения.	Спортивный зал	Наблюдение
16			Тренировочная	1	Перемещения игрока на площадке.	Спортивный зал	Наблюдение
17			Тренировочная	1	Действия игрока в защите 1,5 зоны.	Спортивный зал	Наблюдение
18			Тренировочная	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Наблюдение
19			Тренировочная	1	Передача мяча снизу.	Спортивный зал	Наблюдение

20			Тренировочная	1	Упражнения для развития выносливости.	Спортивный зал	Наблюдение
21			Тренировочная	1	Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Наблюдение
22			Тренировочная	1	Передачи после отскока от пола.	Спортивный зал	Наблюдение
23			Тренировочная	1	Упражнения для развития ловкости.	Спортивный зал	Наблюдение
24			Тренировочная	1	Подтягивания на низкой перекладине.	Спортивный зал	Наблюдение
25			Тренировочная	1	Передачи после подбрасывания мяча партнером.	Спортивный зал	Наблюдение
26			Тренировочная	1	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.	Спортивный зал	Зачет
27			Тренировочная	1	Передача снизу над головой.	Спортивный зал	Наблюдение
28				1	Упражнения для увеличения высоты прыжка.	Спортивный зал	Наблюдение
29			Тренировочная	1	Передачи мяча снизу от стены.	Спортивный зал	Наблюдение
30			Тренировочная	1	Упражнения для развития координации.	Спортивный зал	Наблюдение
31			Тренировочная	1	Передачи мяча снизу в парах.	Спортивный зал	Зачет
32			Тренировочная	1	Нижняя передача мяча в тройках.	Спортивный зал	Зачет
33			Тренировочная	1	Прыжки через скакалку за 1 мин.	Спортивный зал	Зачет
34			Тренировочная	1	Нижняя передача мяча через сетку.	Спортивный зал	Наблюдение
35			Тренировочная	1	Нижняя передача мяча через сетку в тройках.	Спортивный зал	Наблюдение
36			Тренировочная		Передача мяча после приема в зону №3	Спортивный зал	Наблюдение
37			Тренировочная	1	Передача мяча после приема в зону №4	Спортивный зал	Зачет
38			Тренировочная	1	Прием мяча снизу после подачи в зоне №6	Спортивный зал	Наблюдение
39			Тренировочная	1	Передача мяча после приема связующему	Спортивный зал	Наблюдение

					игроку.		
40			Тренировочная	1	Передача мяча нападающему игроку	Спортивный зал	Наблюдение
41			Тренировочная	1	Передача мяча нападающему игроку в зону №6	Спортивный зал	Наблюдение
42			Тренировочная	1	Совершенствование техники верхней передачи мяча.	Спортивный зал	Наблюдение
43			Тренировочная	1	Совершенствование техники верхней передачи мяча.	Спортивный зал	Наблюдение
44			Тренировочная	1	Передача мяча назад.	Спортивный зал	Наблюдение
45			Тренировочная	1	Передача мяча назад.	Спортивный зал	Наблюдение
46			Тренировочная	1	Верхняя передача мяча в зоны 2,4	Спортивный зал	Наблюдение
47			Тренировочная	1	Верхняя передача мяча в зоны 6,1	Спортивный зал	Наблюдение
48			Тренировочная	1	Нижняя передача мяча в зоны 3,4	Спортивный зал	Наблюдение
49			Тренировочная	1	Верхняя передача мяча в тройках.	Спортивный зал	Наблюдение
50			Тренировочная	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
51			Тренировочная	1	Нижняя боковая подача мяча.	Спортивный зал	Наблюдение
52			Тренировочная	1	Нижняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Наблюдение
53			Тренировочная	1	Нижняя прямая подача.	Спортивный зал	Наблюдение
54			Тренировочная	1	Нижняя подача в зоны 6,5,1	Спортивный зал	Наблюдение
55			Тренировочная	1	Совершенствование техники нижней подачи в зоны 4,3,2	Спортивный зал	Наблюдение
56			Тренировочная	1	Совершенствование техники нижней подачи в зоны 2,3,4	Спортивный зал	Наблюдение
57			Тренировочная	1	Верхняя боковая подача мяча.	Спортивный зал	Наблюдение
58			Тренировочная	1	Верхняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Наблюдение
59			Тренировочная	1	Верхняя прямая подача в прыжке (силовая подача).	Спортивный зал	Наблюдение
60			Тренировочная	1	Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Спортивный зал	Наблюдение
61			Тренировочная	1	Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Спортивный зал	Наблюдение

62			Тренировочная	1	Верхняя прямая подача в зоны 6,5,1	Спортивный зал	Наблюдение
63			Тренировочная	1	Верхняя прямая подача в зоны 6,1	Спортивный зал	Зачет
64			Тренировочная	1	Совершенствование скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Наблюдение
65			Тренировочная	1	Совершенствование скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Наблюдение
66			Тренировочная	1	Действия игроков зон 6,5,1 после подачи.	Спортивный зал	Наблюдение
67			Тренировочная	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
68			Тренировочная	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
69			Тренировочная	1	Совершенствование техники приема мяча в зонах 1,6,5	Спортивный зал	Наблюдение
70			Тренировочная	1	Совершенствование техники приема мяча в зонах 1,6,5	Спортивный зал	Наблюдение
71			Тренировочная	1	Замена игроков.	Спортивный зал	Наблюдение
72			Тренировочная	1	Смена зон после подачи.	Спортивный зал	Наблюдение
73			Тренировочная	1	Смена зон после подачи.	Спортивный зал	Наблюдение
74			Тренировочная	1	Совершенствование игровых действий в защите.	Спортивный зал	Наблюдение
75			Тренировочная	1	Совершенствование игровых действий в защите.	Спортивный зал	Наблюдение
76			Тренировочная	1	Блокирование.	Спортивный зал	Наблюдение
77			Тренировочная	1	Одиночное блокирование.	Спортивный зал	Наблюдение
78			Тренировочная	1	Двойное блокирование.	Спортивный зал	Наблюдение
79			Тренировочная	1	Тройное блокирование.	Спортивный зал	Наблюдение
80			Тренировочная	1	Обманные действия игрока при блокировании.	Спортивный зал	Наблюдение
81			Тренировочная	1	Совершенствование техники одиночного блокирования.	Спортивный зал	Наблюдение
82			Тренировочная	1	Совершенствование техники одиночного блокирования.	Спортивный зал	Наблюдение
83			Тренировочная	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение

						зал	
84			Тренировочная	1	Нападающий удар.	Спортивный зал	Наблюдение
85			Тренировочная	1	Прямой нападающий удар.	Спортивный зал	Наблюдение
85			Тренировочная	1	Боковой нападающий удар.	Спортивный зал	Наблюдение
86			Тренировочная	1	Нападающий удар с зоны №б.	Спортивный зал	Наблюдение
87			Тренировочная	1	Нападающий удар с высоты передачи «1 метр»	Спортивный зал	Наблюдение
88			Тренировочная	1	Нападающий удар «Первым темпом».	Спортивный зал	Наблюдение
89			Тренировочная	1	Обманные действия нападающего при ударе.	Спортивный зал	Наблюдение
90			Тренировочная	1	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Спортивный зал	Наблюдение
91			Тренировочная	1	Совершенствование техники прямого нападающего удара с зоны №б.	Спортивный зал	Наблюдение
92			Тренировочная	1	Действия игрока «Либеро»	Спортивный зал	Наблюдение
93			Тренировочная	1	Действия игрока «Либеро»	Спортивный зал	Наблюдение
94			Тренировочная	1	Игровые действия связующего игрока.	Спортивный зал	Наблюдение
95			Тренировочная	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
96			Тренировочная	1	Совершенствование игровых действий в нападении.	Спортивный зал	Наблюдение
97			Тренировочная	1	Совершенствование игровых действий в нападении.	Спортивный зал	Наблюдение
98			Тренировочная	1	Совершенствование скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места).	Спортивный зал	Наблюдение
99			Тренировочная	1	Совершенствование игровых действий.	Спортивный зал	Наблюдение
100			Тренировочная	1	Совершенствование игровых действий.	Спортивный зал	Наблюдение
101			Тренировочная	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
102			Тренировочная	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
103			Тренировочная	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
104			Тренировочная	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
105			Тренировочная	1	Развитие	Спортивный зал	Наблюдение

					двигательных качеств необходимых при блокировании.	зал	
107			Тренировочная	1	Развитие двигательных качеств необходимых при нападающем ударе.	Спортивный зал	Наблюдение
108			Тренировочная	1	Совершенствование тактических действий команды в защите.	Спортивный зал	Наблюдение
109			Тренировочная	1	Совершенствование тактических действий команды в нападении.	Спортивный зал	Наблюдение
110			Тренировочная	1	Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении нападающего удара.	Спортивный зал	Наблюдение
111			Тренировочная	1	Упражнения для развития качеств при выполнении силовой подачи.	Спортивный зал	Наблюдение
112			Тренировочная	1	Совершенствование игровых действий на площадке.	Спортивный зал	Наблюдение
113			Тренировочная	1	Совершенствование игровых действий на площадке.	Спортивный зал	Наблюдение
114			Тренировочная	1	Учебная игра	Спортивный зал	Зачет

Календарный учебный график гр.3

№п/п	Месяц /число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Теоритическая.	1	Инструктаж.ИТБ-128,130 2016	Спортивный зал	Тест
2			Тренировочная	1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	Спортивный зал	Опрос
3			Тренировочная	1	Бег в равномерном и переменном темпе.	Спортивный зал	Наблюдение
4			Тренировочная	1	Правила игры в волейбол.	Спортивный зал	Наблюдение
5			Тренировочная	1	Влияние физических упражнений на организм человека	Спортивный зал	Наблюдение
6			Тренировочная	1	Челночный бег.	Спортивный зал	Наблюдение
7			Тренировочная	1	Контроль и самоконтроль.	Спортивный зал	Наблюдение
8			Тренировочная	1	Оказание первой медицинской помощи.	Спортивный зал	Зачет
9			Тренировочная	1	Поднимание туловища лёжа на спине	Спортивный зал	Зачет
10			Тренировочная	1	Передачи мяча	Спортивный зал	Наблюдение
11			Тренировочная	1	Передачи мяча в парах.	Спортивный зал	Наблюдение.
12			Тренировочная	1	Бросок двумя руками от головы	Спортивный зал	Наблюдение
13			Тренировочная	1	Передачи мяча в прыжке.	Спортивный зал	Наблюдение
14			Тренировочная	1	Передачи мяча в прыжке. Отжимания в упоре лежа.	Спортивный зал	Наблюдение
15			Тренировочная	1	Стойки и перемещения.	Спортивный зал	Наблюдение
16			Тренировочная	1	Перемещения игрока на площадке.	Спортивный зал	Наблюдение
17			Тренировочная	1	Действия игрока в защите 1,5 зоны.	Спортивный зал	Наблюдение
18			Тренировочная	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Наблюдение
19			Тренировочная	1	Передача мяча снизу.	Спортивный зал	Наблюдение

20			Тренировочная	1	Упражнения для развития выносливости.	Спортивный зал	Наблюдение
21			Тренировочная	1	Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Наблюдение
22			Тренировочная	1	Передачи после отскока от пола.	Спортивный зал	Наблюдение
23			Тренировочная	1	Упражнения для развития ловкости.	Спортивный зал	Наблюдение
24			Тренировочная	1	Подтягивания на низкой перекладине.	Спортивный зал	Наблюдение
25			Тренировочная	1	Передачи после подбрасывания мяча партнером.	Спортивный зал	Наблюдение
26			Тренировочная	1	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.	Спортивный зал	Зачет
27			Тренировочная	1	Передача снизу над головой.	Спортивный зал	Наблюдение
28				1	Упражнения для увеличения высоты прыжка.	Спортивный зал	Наблюдение
29			Тренировочная	1	Передачи мяча снизу от стены.	Спортивный зал	Наблюдение
30			Тренировочная	1	Упражнения для развития координации.	Спортивный зал	Наблюдение
31			Тренировочная	1	Передачи мяча снизу в парах.	Спортивный зал	Зачет
32			Тренировочная	1	Нижняя передача мяча в тройках.	Спортивный зал	Зачет
33			Тренировочная	1	Прыжки через скакалку за 1 мин.	Спортивный зал	Зачет
34			Тренировочная	1	Нижняя передача мяча через сетку.	Спортивный зал	Наблюдение
35			Тренировочная	1	Нижняя передача мяча через сетку в тройках.	Спортивный зал	Наблюдение
36			Тренировочная		Передача мяча после приема в зону №3	Спортивный зал	Наблюдение
37			Тренировочная	1	Передача мяча после приема в зону №4	Спортивный зал	Зачет
38			Тренировочная	1	Прием мяча снизу после подачи в зоне №6	Спортивный зал	Наблюдение
39			Тренировочная	1	Передача мяча после приема связующему	Спортивный зал	Наблюдение

					игроку.		
40			Тренировочная	1	Передача мяча нападающему игроку	Спортивный зал	Наблюдение
41			Тренировочная	1	Передача мяча нападающему игроку в зону №6	Спортивный зал	Наблюдение
42			Тренировочная	1	Совершенствование техники верхней передачи мяча.	Спортивный зал	Наблюдение
43			Тренировочная	1	Совершенствование техники верхней передачи мяча.	Спортивный зал	Наблюдение
44			Тренировочная	1	Передача мяча назад.	Спортивный зал	Наблюдение
45			Тренировочная	1	Передача мяча назад.	Спортивный зал	Наблюдение
46			Тренировочная	1	Верхняя передача мяча в зоны 2,4	Спортивный зал	Наблюдение
47			Тренировочная	1	Верхняя передача мяча в зоны 6,1	Спортивный зал	Наблюдение
48			Тренировочная	1	Нижняя передача мяча в зоны 3,4	Спортивный зал	Наблюдение
49			Тренировочная	1	Верхняя передача мяча в тройках.	Спортивный зал	Наблюдение
50			Тренировочная	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
51			Тренировочная	1	Нижняя боковая подача мяча.	Спортивный зал	Наблюдение
52			Тренировочная	1	Нижняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Наблюдение
53			Тренировочная	1	Нижняя прямая подача.	Спортивный зал	Наблюдение
54			Тренировочная	1	Нижняя подача в зоны 6,5,1	Спортивный зал	Наблюдение
55			Тренировочная	1	Совершенствование техники нижней подачи в зоны 4,3,2	Спортивный зал	Наблюдение
56			Тренировочная	1	Совершенствование техники нижней подачи в зоны 2,3,4	Спортивный зал	Наблюдение
57			Тренировочная	1	Верхняя боковая подача мяча.	Спортивный зал	Наблюдение
58			Тренировочная	1	Верхняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Наблюдение
59			Тренировочная	1	Верхняя прямая подача в прыжке (силовая подача).	Спортивный зал	Наблюдение
60			Тренировочная	1	Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Спортивный зал	Наблюдение
61			Тренировочная	1	Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Спортивный зал	Наблюдение

62			Тренировочная	1	Верхняя прямая подача в зоны 6,5,1	Спортивный зал	Наблюдение
63			Тренировочная	1	Верхняя прямая подача в зоны 6,1	Спортивный зал	Зачет
64			Тренировочная	1	Совершенствование скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Наблюдение
65			Тренировочная	1	Совершенствование скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Наблюдение
66			Тренировочная	1	Действия игроков зон 6,5,1 после подачи.	Спортивный зал	Наблюдение
67			Тренировочная	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
68			Тренировочная	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
69			Тренировочная	1	Совершенствование техники приема мяча в зонах 1,6,5	Спортивный зал	Наблюдение
70			Тренировочная	1	Совершенствование техники приема мяча в зонах 1,6,5	Спортивный зал	Наблюдение
71			Тренировочная	1	Замена игроков.	Спортивный зал	Наблюдение
72			Тренировочная	1	Смена зон после подачи.	Спортивный зал	Наблюдение
73			Тренировочная	1	Смена зон после подачи.	Спортивный зал	Наблюдение
74			Тренировочная	1	Совершенствование игровых действий в защите.	Спортивный зал	Наблюдение
75			Тренировочная	1	Совершенствование игровых действий в защите.	Спортивный зал	Наблюдение
76			Тренировочная	1	Блокирование.	Спортивный зал	Наблюдение
77			Тренировочная	1	Одиночное блокирование.	Спортивный зал	Наблюдение
78			Тренировочная	1	Двойное блокирование.	Спортивный зал	Наблюдение
79			Тренировочная	1	Тройное блокирование.	Спортивный зал	Наблюдение
80			Тренировочная	1	Обманные действия игрока при блокировании.	Спортивный зал	Наблюдение
81			Тренировочная	1	Совершенствование техники одиночного блокирования.	Спортивный зал	Наблюдение
82			Тренировочная	1	Совершенствование техники одиночного блокирования.	Спортивный зал	Наблюдение
83			Тренировочная	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение

						зал	
84			Тренировочная	1	Нападающий удар.	Спортивный зал	Наблюдение
85			Тренировочная	1	Прямой нападающий удар.	Спортивный зал	Наблюдение
85			Тренировочная	1	Боковой нападающий удар.	Спортивный зал	Наблюдение
86			Тренировочная	1	Нападающий удар с зоны №б.	Спортивный зал	Наблюдение
87			Тренировочная	1	Нападающий удар с высоты передачи «1 метр»	Спортивный зал	Наблюдение
88			Тренировочная	1	Нападающий удар «Первым темпом».	Спортивный зал	Наблюдение
89			Тренировочная	1	Обманные действия нападающего при ударе.	Спортивный зал	Наблюдение
90			Тренировочная	1	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Спортивный зал	Наблюдение
91			Тренировочная	1	Совершенствование техники прямого нападающего удара с зоны №б.	Спортивный зал	Наблюдение
92			Тренировочная	1	Действия игрока «Либеро»	Спортивный зал	Наблюдение
93			Тренировочная	1	Действия игрока «Либеро»	Спортивный зал	Наблюдение
94			Тренировочная	1	Игровые действия связующего игрока.	Спортивный зал	Наблюдение
95			Тренировочная	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
96			Тренировочная	1	Совершенствование игровых действий в нападении.	Спортивный зал	Наблюдение
97			Тренировочная	1	Совершенствование игровых действий в нападении.	Спортивный зал	Наблюдение
98			Тренировочная	1	Совершенствование скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места).	Спортивный зал	Наблюдение
99			Тренировочная	1	Совершенствование игровых действий.	Спортивный зал	Наблюдение
100			Тренировочная	1	Совершенствование игровых действий.	Спортивный зал	Наблюдение
101			Тренировочная	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
102			Тренировочная	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
103			Тренировочная	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
104			Тренировочная	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
105			Тренировочная	1	Развитие	Спортивный зал	Наблюдение

					двигательных качеств необходимых при блокировании.	зал	
107			Тренировочная	1	Развитие двигательных качеств необходимых при нападающем ударе.	Спортивный зал	Наблюдение
108			Тренировочная	1	Совершенствование тактических действий команды в защите.	Спортивный зал	Наблюдение
109			Тренировочная	1	Совершенствование тактических действий команды в нападении.	Спортивный зал	Наблюдение
110			Тренировочная	1	Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении нападающего удара.	Спортивный зал	Наблюдение
111			Тренировочная	1	Упражнения для развития качеств при выполнении силовой подачи.	Спортивный зал	Наблюдение
112			Тренировочная	1	Совершенствование игровых действий на площадке.	Спортивный зал	Наблюдение
113			Тренировочная	1	Совершенствование игровых действий на площадке.	Спортивный зал	Наблюдение
114			Тренировочная	1	Учебная игра	Спортивный зал	Зачет

Промежуточная, итоговая аттестация:

Промежуточная аттестация для учащихся каждого года обучения проводится в конце декабря в форме сдачи контрольных нормативов. Итоговая аттестация в конце мая в форме соревнования по изучаемым видам спорта.

Промежуточная /итоговая аттестация для стартового уровня.

Тест	Мальчики	Девочки
Прыжок в длину с места	160	145
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	15	8
Передача мяча в парах	20	15
Нижняя прямая подача	5 из 10	4 из 10

Промежуточная/итоговая аттестация для базового уровня 2 года обучения.

Тест	Мальчики	Девочки
Прыжок в длину с места	190	160
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	24	14
Передача мяча в парах.	30	25
Верхняя прямая подача	6 из 10	4 из 10

Промежуточная/итоговая аттестация для базового уровня 3 года обучения.

Тест	Мальчики	Девочки
Прыжок в длину с места.	220	180
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	30	18
Передача мяча в парах.	40	30
Верхняя прямая подача.	8 из 10	6 из 10