

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования районная  
Детско-юношеская спортивная школа  
пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 4 от 26.07.2024 г

Утверждаю:  
Директор МКОУ ДО ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ С. Ю. Кормильцев  
приказ от 26.07.2024 г № 104-од

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Волейбол»  
базовый уровень**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 10 - 18 лет  
Срок реализации программы: 3 года  
Разработчик: Луптаков Николай Андреевич  
тренер-преподаватель

пгт Красная Поляна 2024 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (базовый уровень) (далее Программа) разработана на основе перечня нормативных документов Российской Федерации и учитывает их требования:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации".

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

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

5. Распоряжение Министерства образования Кировской области № 1500 от 21.12.2022 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Кировской области».

6. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

7. Приказ министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15.09.2018 г. « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам их обучения по этим программам».

8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва 2021 г.).

10. Устав Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования районная Детско-юношеская спортивная школа пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области.

**Новизна** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» заключается в том, что программа обеспечивает не только решение главных задач физического воспитания, укрепления здоровья обучающихся, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, но и требует от занимающихся волейболом максимального проявления физических возможностей, волевых усилий, умением пользоваться приобретенными навыками. У обучающихся проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, а также является важным средством активного отдыха. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях.

Именно поэтому **педагогически целесообразно** создание оптимальных условий для формирования и повышения мотивации к занятиям волейболом. Образовательная программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки.

Программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию новых технологий в процессе обучения и воспитания, которые отражены:

- в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);
- в формах и методах обучения (индивидуальные и групповые занятия, соревнования, учебно-тренировочные сборы, экскурсии, походы и т.д.);
- в методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов деятельности детей, тестирование, контрольно-переводные испытания, врачебный контроль, контроль в процессе обучения);

- в средствах обучения (обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием, рассчитанного на группу обучающихся, использование технических средств в обучении);
- в формах подведения итогов (соревнования различного ранга).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» направлена:

- создание условий для развития личности ребенка;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- профилактику асоциального поведения;
- укрепление психического и физического здоровья;

**Актуальность.** В настоящее время наиболее острой и требующей кардинального решения является проблема слабой физической подготовки и физического развития обучающихся.

В соответствии с этим проведен ряд мер, направленных на усовершенствование системы подготовки юных волейболистов.

Внесены изменения в организационно-методические формы подготовки волейболистов., усовершенствованы тренировочные и соревновательные режимы.

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

**Цель программы** - воспитание разносторонней, гармонично развитой личности. Физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия волейболом и общение с коллективом. Совершенствование двигательных умений и навыков в процессе занятий волейболом, популяризации здорового образа жизни.

#### **Образовательные задачи:**

- формировать основы знаний умений и навыков индивидуальной и коллективной игры в волейбол;
- повышать уровень физической подготовленности детей;
- формировать технику дыхания;

#### **Развивающие задачи:**

- совершенствовать физического здоровья;
- повышать устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов;
- совершенствовать волевых и нравственных качеств личности;
- способствовать усилению мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать формированию представлений о здоровом образе жизни.

#### **Воспитательные задачи:**

- способствовать формированию лидерских качеств;
- формировать умение подчинять личные интересы коллективным;
- совершенствовать формирование основ здорового образа жизни;
- активизировать формирование позитивной самооценки;
- совершенствовать навыков социальной адаптации;
- способствовать совершенствованию коммуникативных навыков.

### **Формы и режим реализации программы**

#### **Параметры организации образовательного процесса**

<b>Показатели учебной нагрузки</b> Базовый уровень (42 недели)			
Срок обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Возраст	от 8 до 18 лет		
Число обучающихся в группе	12-20 чел		
Количество часов в неделю	4 ч/нед	6 ч/нед	6 ч/нед
Общее количество часов в	168ч	252ч	252ч

ГОД			
Количество занятий в неделю	2	3	3
Общее количество занятий в год	84	126	126

- **Срок реализации программы:** 3 года, форма обучения – очная.
- **Режим занятий:** Занятия проходят в 1-ый год обучения 2 раза в неделю по 2 часа или 3 раза в неделю по 2 часа (2 и 3 год обучения).
- Занятие - академический час 45 минут, организационные моменты – 5 минут, проветривание помещения - 10 минут.

**Форма обучения** – очная.

Наполняемость группы 12-20 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

На обучение зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности. Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в два года.

**Основными формами занятий являются:**

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам, в группе под руководством педагога дополнительного образования;
- теоретические занятия с просмотром видео материалов, беседы;
- соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия.

**Срок обучения.** Программа рассчитана на 3 года, 42 учебных недели.

### Ожидаемые результаты базового уровня

После окончания **1 года** обучения обучающийся должен:

**знать:**

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёт по партиям;

**уметь:**

- 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.

После окончания **2 года** обучения обучающийся должен:

**знать:**

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

**уметь:**

- 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”.

После окончания **3 года** обучения обучающийся должен:

**знать:**

- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;

**уметь:**

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

**Итоги реализации программы:** участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

### Учебный план 1 года обучения

№	Раздел	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
2.	Правила игры.	8	1	7
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	44	4	40
4.	Техника игры.	42	4	38
5.	Тактика игры.	50	5	45
6.	Инструкторская и судейская практика.	4	1	3
7.	Участие в соревнованиях.	16	2	14
8.	Итоговое занятие. Контрольные испытания.	2	-	2
<b>Итого:</b>		<b>168</b>	<b>19</b>	<b>149</b>

### Учебный план 2 года обучения

№	Раздел	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
2.	Правила игры.	12	2	10
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	60	5	55
4.	Техника игры.	70	5	65
5.	Тактика игры.	68	5	63
6.	Инструкторская и судейская практика.	10	1	9
7.	Участие в соревнованиях.	28	2	26
8.	Итоговое занятие. Контрольные испытания.	2	-	2
<b>Итого:</b>		<b>252</b>	<b>22</b>	<b>230</b>

## Учебный план 3 года обучения

№	Раздел	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
2.	Правила игры.	12	2	10
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	60	6	54
4.	Техника игры.	70	6	63
5.	Тактика игры.	68	6	62
6.	Инструкторская и судейская практика.	10	2	9
7.	Участие в соревнованиях.	28	2	26
8.	Итоговое занятие. Контрольные испытания.	2	-	2
	<b>Итого:</b>	<b>252</b>	<b>26</b>	<b>226</b>

### Содержание образовательной программы 1 год обучения

#### **Раздел 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

#### **Раздел 2 Правила игры**

Изучение техники игры. Техника перемещений. Бег, ходьба, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты. Приставные шаги. Прыжки. Остановка. Поворот. Техника нападения. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча руками.

#### **Раздел 3 Общая и специальная физическая подготовка**

Ознакомление уч-ся с верхней боковой подачей. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры. Передачи. Передача мяча сверху. Развитие физических качеств.

#### **Раздел 4 Техника игры**

Развитие ловкости, силы, координации. Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. подача в прыжке. Техника защиты. Стойка с выставленной ногой вперед. Стойка с расположением стоп на одной линии. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств.

#### **Раздел 5 Тактика игры**

Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Блокирование. Прием мяча в движении. Изучение тактики игры. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия: «отдай мяч выходи». Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия.

#### **Раздел 6 Инструкторская и судейская практика**

Тактика защиты. Товарищеская встреча. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия. Групповое блокирование по ходу. Блокирование с переводом мяча в зону.

Групповое блокирование. Подстраховка. Переключения. Товарищеская встреча. **Раздел 7 Организация и участие в соревнованиях**

Выбор места для выполнения передачи. Выбор места для выполнения подачи. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча.

Передача на игрока нападения. Вторая передача нападающему на линии. Имитация второй передачи. Контрольные нормативы. Контрольные нормативы. Соревнования.

## **Раздел 8 Итоговое занятие. Контрольные испытания.**

### **Содержание образовательной программы 2 год обучения**

#### **Раздел 1 Вводное занятие.**

Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

#### **Раздел 2 Правила игры**

Совершенствование стойки игрока, перемещений, передачи мяча. Продолжение изучения подачи мяча, передачи мяча, передач мяча с разных точек. Совершенствование передачи мяча, перемещений приставными шагами с передачей мяча. Совершенствование передачи мяча, перемещение после передачи мяча. Развивать силу, кисти, рук, ног, ловкость. Контроль учащихся в выполнении передачи, ознакомление с боковой подачей, нижней передачи мяча и расстановкой игроков. Совершенствование нижней прямой подачи, верхней передачи мяча с перемещением на летящий мяч. Развитие силовых качеств, точность. Оценить уч-ся в выполнении нижней передачи мяча двумя руками и нижней боковой подачи. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в различных игровых ситуациях.

Совершенствование верхней и нижней передачи мяча, нижней прямой и нижней боковой подачи, перемещения с выходом на мяч, расстановку игроков и правила переходов. Развитие силы, ловкости, точности, координации движений. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Совершенствование элементов техники игры: передачи мяча сверху и снизу двумя руками, приемы мяча, передачи мяча из-за лицевой линии, расстановку игроков по зонам. Спартакиада внутри лица. Совершенствование техники в игровых ситуациях.

#### **Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка**

Совершенствование техники в игровых ситуациях. Изучение верхней передачи мяча из низкой стойки с последующим перемещением под сетку для атакующих действий. Развитие силы, ловкости, координации. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры. Изучение приема мяча, отскочившего от сетки, двумя руками снизу и передаче его разыгрывающему. Совершенствование нижней прямой подачи в заданные зоны площадки. Развитие быстроты реакции, координации движений, точность, ловкость, силу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча двумя руками, нижней прямой и боковой подачи. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций.

#### **Раздел 4 Техника игры**

Ознакомления с верхней передачей мяча в прыжке, передаче мяча в прыжке. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры.

Ознакомление с верхней прямой передачей и приемом мяча в падении с последующим перекатом. Развитие физических качеств. Разучивание тактики защиты. Совершенствование передачи. Изучение одиночной и групповой защиты. Совершенствование верхней прямой передачи, прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, правила техники и тактики игры. Совершенствование техники и тактики игры при возникновении игровых ситуаций. Развитие физических качеств. Развитие ловкости, силы, координации.

#### **Тема 5 Тактика игры**

Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Совершенствование в игре. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование в игровых ситуациях. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Прием мяча снизу в падении с последующим прокатом, в парах. Прием мяча в движении.

## **Раздел 6. Инструкторская и судейская практика**

Прием мяча снизу отскоком от сетки. Прием одной рукой с падением в сторону. Чередование способов приема в зависимости от направления мяча. Прием снизу двумя руками. Блокирование. Одиночное блокирование. Блокирование игроков защиты. Блокирование игрока нападения. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Блокирование игроков по ходу с переводом вправо. Блокирование ударов с переводом влево.

## **Раздел 7 Организация и участие в соревнованиях**

Товарищеская встреча. Блокирование в одной зоне. Групповое блокирование ударов по ходу. Блокирование ударов с переводом. Групповое блокирование, удары в двух направлениях.

Сочетание одиночного и группового блокирования. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Выбор места для выполнения 2 передачи. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения удара. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Подача на игрока нападения. Вторая передача нападающему сильнейшему на линии. Имитация второй передачи. Имитация нападающего удара и передача в прыжке. Чередование способов нападения и защиты. Чередование передач на скорость. Передача на игрока, вышедшего после замены.

## **Раздел 8 Итоговое занятие. Контрольные испытания.**

# **Содержание образовательной программы 3 год обучения**

## **Раздел 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Совершенствование знаний правил игры в волейбол (разбор спорных моментов в Премьер - Лиге России ). Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

## **Раздел 2 Правила игры.**

Совершенствование стойки игрока, перемещений, передачи мяча. Совершенствование подачи мяча, передачи мяча, передач мяча с разных точек. Совершенствование передачи мяча, перемещений приставными шагами с передачей мяча. Совершенствование передачи мяча, перемещение после передачи мяча. Развивать силу кистей рук, ног, ловкость. Контроль учащихся в выполнении передачи, закрепление навыка боковой подачи, нижней передачи мяча и расстановкой игроков. Совершенствование нижней прямой подачи, верхней передачи мяча с перемещением на летящий мяч. Развитие силовых качеств, точность. Оценить уч-ся в выполнении нижней передачи мяча двумя руками и нижней боковой подачи. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в различных игровых ситуациях.

Совершенствование верхней и нижней передачи мяча, нижней прямой и нижней боковой подачи, перемещения с выходом на мяч, расстановку игроков и правила переходов. Развитие силы, ловкости, точности, координации движений. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Совершенствование элементов техники игры: передачи мяча сверху и снизу двумя руками, приемы мяча, передачи мяча из-за лицевой линии, расстановку игроков по зонам. Спартакиада внутри лица. Совершенствование техники в игровых ситуациях.

## **Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка**

Совершенствование техники в игровых ситуациях. Закрепление техники верхней передачи мяча из низкой стойки с последующим перемещением под сетку для атакующих действий. Развитие силы, ловкости, координации. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры. Закрепление техники приема мяча, отскочившего от сетки, двумя руками снизу и передаче его разыгрывающему. Совершенствование нижней прямой подачи в заданные зоны площадки. Развитие быстроты реакции, координации движений, точность, ловкость, силу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча двумя руками, нижней прямой и боковой подачи. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций.

## **Раздел 4 Техника игры**

Закрепление техники выполнения верхней передачи мяча в прыжке, нижней передаче мяча в прыжке. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры.

Закрепление техники выполнения верхней прямой передачи и приемом мяча в падении с последующим перекатом. Развитие физических качеств. Закрепление знаний о тактике защиты. Совершенствование передач. Закрепление техники одиночной и групповой защиты. Совершенствование верхней прямой передачи, прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, правила техники и тактики игры. Совершенствование техники и тактики игры при возникновении игровых ситуаций. Развитие физических качеств. Развитие ловкости, силы, координации.

#### **Раздел 5 Тактика игры**

Закрепление техники бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Закрепление техники одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении. Совершенствование в игре. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование в игровых ситуациях. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, в парах. Прием мяча в движении.

#### **Раздел 6. Инструкторская и судейская практика**

Прием мяча снизу отскоком от сетки. Прием одной рукой с падением в сторону. Чередование способов приема в зависимости от направления мяча. Прием снизу двумя руками. Блокирование. Одиночное блокирование. Блокирование игроков защиты. Блокирование игрока нападения. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Блокирование игроков по ходу с переводом вправо. Блокирование ударов с переводом влево.

#### **Раздел 7 Организация и участие в соревнованиях**

Товарищеская встреча. Блокирование в одной зоне. Групповое блокирование ударов по ходу. Блокирование ударов с переводом. Групповое блокирование, удары в двух направлениях. Сочетание одиночного и группового блокирования. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Выбор места для выполнения 2 передачи. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения удара. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Подача на игрока нападения. Вторая передача нападающему сильнейшему на линии. Имитация второй передачи. Имитация нападающего удара и передача в прыжке. Чередование способов нападения и защиты. Чередование передач на скорость. Передача на игрока, вышедшего после замены.

#### **Раздел 8 Итоговое занятие. Контрольные испытания.**

### **Результаты освоения программы:**

#### **Обучающиеся должны знать:**

1. Правила игры в волейбол.
2. Тактику нападения.
3. Тактику защиты.
4. Индивидуальные, групповые и командные действия.
5. Судейскую терминологию.

#### **Обучающиеся должны уметь выполнять:**

1. Верхнюю передачу двумя руками.
2. Нижнюю передачу двумя руками.
3. Прямую верхнюю, прямую нижнюю, боковую верхнюю и в прыжке подачи.
4. Прием мяча сверху и снизу.
5. Атакующий удар с передней и задней линии.
6. Блокирование соперников.
7. Судейство игр в своей и младшей группе.
8. Тактику защиты «углом вперед».
9. Тактику защиты «углом назад».
10. Прием мяча в падении с последующим перекатом.

## Формы контроля и аттестации

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения, по окончании реализации программы, апрель-май.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, фото, методические разработки.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** результаты контрольных нормативов физической и технической подготовки (карты проверки результатов - Приложение 3), соревнования, аналитические материалы по итогам проведения диагностики.

## Этапы педагогического контроля

Этап	Сроки контроля	Цель контроля	Формы контроля	Методы контроля	Оценочн критерии
Текущий контроль	В течение учебного года	Выявление уровня освоения темы, раздела	Тестирование, физические упражнения, соревнования	Наблюдение, опрос, карты результатов, протоколы	Высокий Средний Низкий
Промежуточный контроль	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Контрольные нормативы Презентации	Карты результатов физической и технической подготовки	Высокий Средний Низкий
Итоговый контроль	По окончании реализации программы	Выявление уровня освоения программы	Контрольные нормативы Соревнование	Карты результатов физической и технической подготовки, анализ уровня подготовки, рекомендации	Высокий Средний Низкий

Для закрепления пройденного учебного материала организуются двухсторонние игры разыгрывания тактических комбинаций. Участие в различных соревнованиях показывают уровень подготовки хоккеиста, его функциональный уровень.

## Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+	+	+
Мышечная масса						+	+	+	+	+	+
Быстрота			+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			+
Сила						+	+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+							
Анаэробные возможности			+	+	+						
Гибкость	+	+	+	+							

Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

### Методическое обеспечение и условия реализации программы

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые последние годы для подготовки спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапе, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психо - физиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Продолжительность занятия и число учащихся в группах соответствует нормативным требованиям подготовки юных хоккеистов. Подготовка строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности подготовки является овладение техникой игры.
2. Оптимальное соотношение (соразмерности) различных сторон подготовленности в процессе многолетней тренировки. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение, между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
3. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки.
4. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.
5. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствует возрастным и индивидуальным способностям обучающегося.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено, и соответствовать нормам, установленным правилами соревнований, свет должен быть равномерным, над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.

Площадка должна быть размечена согласно по определенным правилам.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера;
- в возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение сколько раз и как его выполнять и т.д; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах ;
- в возрасте 14-17 лет обучающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и

т.д.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений с 15 лет целесообразно увеличить объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещение ног с клюшкой в руках относительно обучающегося), скоростной выносливости;

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных видеозаписей.

### **Материально-технические условия реализации программы**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие волейбольной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие тренажерного зала
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

**Информационное обеспечение.** Ноутбук. Планшет. Учебные видеофильмы с записями мастер классов. Специализированные журналы, книги.

**Кадровое обеспечение.** Тренер-преподаватель, имеющий среднее специальное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающий знаниями и практическими умениями вида спорта, стремящийся к профессиональному росту.

### **Спортивное и специальное оборудование.**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
<b>1</b>	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
<b>2</b>	Мяч волейбольный	штук	25
<b>3</b>	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
<b>4</b>	Гантели массивные от 1 до 5 кг.	комплект	3
<b>5</b>	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг.	штук	16
<b>6</b>	Корзина для мячей	штук	2
<b>7</b>	Мяч теннисный	штук	10
<b>8</b>	Мяч футбольный	штук	2
<b>9</b>	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
<b>10</b>	Скакалка гимнастическая	штук	25
<b>11</b>	Скамейка гимнастическая	штук	4
<b>12</b>	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

### **Требования техники безопасности при проведении занятий по волейболу**

#### **Общие требования безопасности**

1. К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

## 2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при блокировке мяча;
- при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;

3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

### **Требования безопасности во время занятий**

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

## **Система оценки результатов освоения программы**

Оценке подлежат:

- уровень теоретических знаний
- технической подготовки
- физической подготовки

### **Указания к выполнению контрольно-переводных испытаний, их описание.**

#### **Физическая подготовка:**

- Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения

дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

- Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши) низкой перекладине (девочки-девушки) кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

- Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъёма общего центра тяжести при подскоке вверх. Отталкивание и приземление не должны выходить за пределы квадрата 50 x 50 см. Число попыток – 3. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне).

- Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит за линией, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперёд. Три попытки, учитывается лучший результат.

### Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке на отделении Волейбол

№	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
<b>Общая физическая подготовка</b>								
1.	Бег 30м (сек)	6-8	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
		9-10	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
		11-12	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
		13-15	5,3	5,1	8,2	10,6	10,4	9,6
		16-17	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
2.	Бег 60 м (сек)	6-8	Без учета времени					
		9-10	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
		11-12	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
		13-15	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
		16-17	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
3.	Прыжок в длину с места (см)	6-8	110	120	140	105	115	135
		9-10	130	140	160	120	130	150
		11-12	150	160	180	135	145	165
		13-15	170	190	215	150	160	180
		16-17	195	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание на перекладине (мальчики из вися на высокой перекладине, девочки из вися лежа на низкой)	6-8	1	2	3	4	6	11
		9-10	2	3	5	7	9	15
		11-12	3	4	7	9	11	17
		13-15	6	8	12	10	12	18
		16-17	9	11	14	11	13	19

5.	Отжимание в упоре на руках	6-8	7	10	17	4	6	11
		9-10	10	13	22	5	7	13
		11-12	13	18	28	7	9	14
		13-15	20	24	36	8	10	15
		16-17	27	31	42	9	11	16

Специальная физическая подготовка

1.	Верхняя передача мяча у стенки	юноши								
		9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
		4	6	10	12	14	17	20	24	28
2	Прием мяча снизу двумя руками	2	3	4	5	6	7	8	9	9
3	Верхняя прямая подача	2	3	4	5	6	7	8	9	9

Специальная физическая подготовка

1.	Верхняя передача мяча у стенки	девушки								
		9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
		3	5	8	10	12	14	16	18	20
2	Прием мяча снизу двумя руками	2	2	3	3	4	4	5	5	6
3	Верхняя прямая подача	2	2	3	3	4	4	5	6	7

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Дата	Содержание занятий	часы	теория	практика
1		Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.	2	2	-
2		Изучение техники игры. Техника перемещений	2	2	2
3		ОФП. Развитие всех физических качеств	3	-	3
4		Нижняя передача мяча. Развитие прыгучести.	2		2
5		Сдача нормативов. Челночный бег 3x10, передачи в стену.	2		2
6		Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту	2		2
7		Турнир по волейболу	12		12
8		Упражнения для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах, в кругу.	2		2
9		Верхняя подача мяча. Подача мяча в парах. Подача мяча в стену.	2		2
10		Кросс. Повышение ОФП. Пробегание дистанции 4 км. Свободная ходьба.	2		2
11		Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям.	2		2
12		Скоростно-силовая подготовка. Повышения уровня ФП.	2		2
13		Обучение технике приема подач. Упражнения в парах, в тройках.	2	2	2
14		Прием мяча в определенные зоны по заданию.	2		2
15		Обучение технике приема мяча спадением. Изучение падения на г/матах.	2		2
16		Прием мяча в падении на гимнастическом мате. Прием мяча с передачи, нап. удара и подачи.	2		2
17		Обучение технике блокирования. Упражнения для перемещения блокирующих.	2		2
18		Блокирование передач, нападающих ударов.	2		2
19		Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении. Нападающий удар теннисным мячом.	2		2
20		Нападающий удар с разных зон площадки.	2		2
21		Нижняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча после нападающего удара.	2		2
22		Прием подачи. Прием мяча в падении.	2	2	2
23		Обучение обманному удару. Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи. Скидка 2 руками, одной рукой.	2		2
24		Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям.	2		2
25		Обучение приему мяча от сетки. Прием мяча с собственного набрасывания.	2		2
26		Правила игры. Методика судейства. Размеры площадки, нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры.	5	2	3
27		Развитие координации. Упражнения для координации	2		2
28		Передачи мяча с перемещением, с поворотами на 180* и 90*.	2		2
29		Обучение приему мяча от сетки. Прием мяча с собственного набрасывания	2		2

30	Выполнение передач над собой. Передачи через сетку на точность.	2		2
31	Бег, прыжки, многоскоки. Развитие всех физических качеств.	2		2
32	Соревнования	8		8
33	Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты реакции.	2		2
34	Упражнение на развитие подвижности суставов, быстроты реакции, ловкости.	2		2
35	Передачи мяча с поворотами, заспину	2		2
36	Перемещение игроков по площадке. Приставной шаг, бег спиной вперед, челночный бег по линиям площадки.	2		2
37	Упражнения для развития силы, выносливости.	2		2
38	Выполнение упражнений по станциям.	2		2
39	Изучение защиты в линию.	6		4
40	Изучение защиты углом вперед.	4		-
41	Изучение защиты углом назад.	6		2
42	Упражнения для развития силы, выносливости. Выполнение упражнений по станциям.	2		2
43	Судейство игры. Жесты. Нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры.	2	2	-
44	Верхняя передача мяча в прыжке. Подвижная игра «Точно водящему», «Снайпер»	2		2
45	Передачи в парах, в колоннах, тоже с перемещением.	2		2
46	Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков. Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования.	4		4
47	Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	4		4
48	Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре).	4		4
49	Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования. Блокирование в парах, касаясь ладонями друг друга.	4		4
50	Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	2		2
51	Обучение групповому блокированию (2 игрока). Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования.	2	1	2
52	Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	2	1	2
53	Обучение групповому блокированию (3 игрока). Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования.	2		2
55	Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	2		2
56	Эстафеты с элементами волейбола.	2		2
57	Подвижные игры для обучения волейболу	2		2
58	Специально-физические упражнения волейболиста. Развитие всех физических качеств.	2		2
59	Нападающий удар теннисным мячом.	2		2
60	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2		2
61	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	2		2
62	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача.	2		2

63	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2		2
64	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2		2
65	ОФП Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	2		2
66	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью	2		2
67	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	2		2
68	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Подвижные игры	2		2
69	СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	4	1	4
70	Многочисленное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	4		4
71	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2)	4	1	4
72	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	4		4
73	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	4		4
74	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, одиночное блокирование. Учебная игра	4		4
75	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой	4		4
76	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра	4		4
77	Чередование способов подачи. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	4		4
78	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра	4		4
79	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	4		4
80	Тактика защиты Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.	4		4
81	Тактика защиты Индивидуальные действия: пристраховка партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей	4	1	4
82	Тактика нападения Индивидуальные действия : вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.	4	1	4
83	Техника нападения Нападающий удар из зон 4,2,3.	4		4
84	Итоговое занятие. Контрольные испытания.	8	1	8
<b>Итого:</b>		<b>168</b>	<b>19</b>	<b>149</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	дата	Содержание занятий	Кол-во часов	Всего часов	
				теория	практика
1		Вводное занятие. Инструктаж потехнике безопасности.	2	2	-
2		Правила игры и соревнований. Техника передач	2	2	-
3		Техника верхних передач. Игра	2	-	2
4		Техника нижних передач. Игра	2	-	2
5		Групповые упражнения. Игра	2	-	2
6		Упражнения в движении. Учебная игра	2	-	2
7		Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2	0,5	1,5
8		Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	0,5	1,5
9		Игровые взаимодействия. Учебная игра.	2	-	2
10		Групповые упражнения. Учебная игра.	2	-	2
11		Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	-	2
12		Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.	2	0,5	1,5
13		Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2	0,5	1,5
14		Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2	0,5	1,5
15		Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра	2	0,5	1,5
16		Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	0,5	1,5
17		Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар	2	-	2
18		Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра	2	-	2
19		Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар	2	-	2
20		Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	2	0,5	1,5
21		Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	0,5	1,5
22		Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар	2	0,5	1,5
23		Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	2	0,5	1,5
24		Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	0,5	1,5
25		Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра	2	0,5	1,5
26		Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра	2	0,5	1,5
27		Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование	2	0,5	1,5
28		Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра	2	-	1,5
29		Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	-	1,5
30		Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра	2	-	2
31		Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	-	2

32	Чередование способов приема мяча. Поддача мяча на игрока, слабо владеющего приемом	2	-	2
33	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	2	-	2
34	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	2	-	2
35	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	2	-	2
36	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование. Учебная игра	2	-	2
37	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2	-	2
38	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной	2	-	2
39	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара.	2	-	2
40	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	2	-	2
41	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра	2	-	2
42	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	2	0,5	1,5
43	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	2	0,5	1,5
44	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линий	2	0,5	1,5
45	ОФП. Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол.	2	0,5	1,5
46	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра	2	0,5	1,5
47	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	2	0,5	1,5
48	Нижняя передача мяча. Развитие прыгучести. Совершенствование нижней передачи мяча.	2	0,5	1,5
49	Сдача нормативов. Челночный бег 3x10, передачи в стену. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту.	2	0,5	1,5
50	Совершенствование атакующего удара. Подводящие упражнения для атакующего удара.	2	0,5	1,5
51	Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки.	2	0,5	1,5
52	Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра	2	0,5	1,5
53	Совершенствование техники игр в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.	2	-	2
54	Выполнение упражнений по станциям. Совершенствование физической и технической подготовленности.	2	-	2
55	Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки.	2	-	2
56	Совершенствование командных действий в защите.	2	-	2

57	Упражнения для блокирования. Защита углом вперед, назад.	2	-	2
58	Совершенствование командных действий в нападении. Упражнения для нападающего удара.	2	-	2
59	Совершенствование нападающего удара с 2,3,4 зоны. Подводящие упражнения для атакующего удара.	2	0,5	1,5
60	Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки.	2	0,5	1,5
61	Скоростно-силовая подготовка. Повышения уровня ФП. Выполнение упражнений по станциям.	2	0,5	1,5
62	Кросс. Повышение ОФП. Пробегание дистанции 4 км. Свободная ходьба. П/и – пасовка волейболиста.	2	0,5	1,5
63	Прием мяча в падении на гимнастическом мате. Прием мяча с передачи, нап. удара и подачи.	2	0,5	1,5
64	Упражнения для перемещения блокирующих. Блокирование передач, нападающих ударов.	2	0,5	1,5
65	Нападающий удар теннисным мячом. Нападающий удар с разных зон площадки.	2	-	2
66	Нижняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча после нападающего удара.	2	-	2
67	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи. Скидка 2 руками, одной рукой.	2	0,5	1,5
68	Развитие координации. Упражнения для координации. Передачи мяча с перемещением, с поворотами на 180* и 90*.	2	-	2
69	Прием мяча с собственного набрасывания. То же, в парах с набрасывания партнером.	2	-	2
70	Развитие координации. Упражнения для координации. Передачи мяча с перемещением, с поворотами на 180* и 90*.	2	-	2
71	Сдача нормативов. Выполнение передач над собой. Передачи через сетку на точность. Проверка ОФП и технической подготовки.	2	-	2
72	Сдача нормативов. Подача на точность. Прыжок в длину с места. Проверка ОФП и технической подготовки.	2	-	2
73	Бег, прыжки, многоскоки. Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол.	2	-	2
74	ОФП и СФП. Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол.	2	-	2
75	Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты реакции.	2	-	2
76	Упражнение на развитие подвижности суставов, быстроты реакции, ловкости. Передачи мяча поворотами, за спину.	2	-	2
77	Перемещение игроков по площадке. Приставной шаг, бег спиной вперед, челночный бег по линиям площадки.	2	-	2
78	Упражнения для развития силы, выносливости. Выполнение упражнений по станциям.	2	-	2

79		Взаимодействия игроков передней и задней линии. Подводящие упражнения в парах, специальные упражнения в парах.	2	-	2
80		Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Совершенствование нападающего удара – нападающий удар с различных зон.	2	0,5	1,5
81		Закрепление техники блокирования – блокирование в парах, блокирование нападающего удара.	2	-	2
82		Верхняя передача мяча в прыжке. Передачи в парах, в колоннах, тоже с перемещением. Подвижная игра «Точно водящему», «Снайпер».	2	-	2
83		Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования. Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	2	-	2
84		ОФП Развитие скоростно-силовой выносливости. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м)	2	-	2
85		Прием снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.	2	-	2
86		СФП Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2	-	2
87		ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2	-	2
88		СФП Бег с остановками, изменением направления.	2	-	2
89		ОФП Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	2	-	2
90		СФП Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	2	-	2
91		СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2	-	2
92		СФП Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	2	-	2
93		СФП Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	2	-	2
94		ОФП ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	2	-	2
95		Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	2	-	2
96		Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	2	-	2
97		ОФП ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	2	-	2
98		Бег, развитие выносливости.	2	-	2
99		СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	-	2
100		ОФП Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	2	-	2
101		ОФП Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	2	-	2
102		Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2	-	2

103	ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.	2	-	2
104	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	2	-	2
105	СФП Прыжковая и силовая работана развитие точных приемов и передач.	2	-	2
106	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	2	-	2
107	ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2	-	2
108	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2)	2	-	2
109	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	2	-	2
110	СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2	-	2
111	ОФП Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения.	2	-	2
112	Прямой нападающий удар. Подача мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2	-	2
113	Тактика нападения Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.	2	0,5	1,5
114	Тактика нападения Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	2	-	2
115	Тактика защиты Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	2	-	2
116	Техника защиты Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	2	-	2
117	Техника защиты Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	2	-	2
118	Тактика нападения Индивидуальные действия : вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.	2	-	2
119	Техника нападения Нападающий удар из зон 4,2, 3.	2	-	2
120	Тактика нападения Индивидуальные действия : вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.	2	-	2
121	Тактика защиты Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.	2	-	2
122	Тактика защиты Индивидуальные действия: пристраховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей	2	-	2
123	Тактика защиты Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.	2	-	2
124	Учебная игра	2	-	2
125	Соревнование	2	-	2
126	Итоговое занятие. Контрольные испытания.	2	0,5	1,5
<b>ИТОГО</b>		<b>252</b>	<b>22</b>	<b>230</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	дата	Содержание занятий	Кол-во часов		
				теория	практика
1		Совершенствование знаний правил игр в волейбол (разбор спорных моментов в Премьер - Лиге России ). Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.	2	2	-
2		ОФП Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Ускорения. Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта	2	2	-
3		Контрольные испытания Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс.	2	-	2
4		ОФП Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Техника защиты Подвижные игры с элементами волейбола.	2	-	2
5		ОФП Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Техника нападения Стойки перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	2	-	2
6		Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу. СФП Стойки в сочетании с перемещениями.	2	-	2
7		Техника нападения Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	2	0,5	1,5
8		Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОФП	2	0,5	1,5
9		Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	2	-	2
10		Развитие скоростно-силовой выносливости. 2 15 Техника защиты Перемещения и стойки.	2	-	2
11		Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). 3 16 Техника защиты	2	-	2
12		Прием снизу двумя руками. 3 17 Техника нападения Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.	2	0,5	1,5
13		Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2	2	0,5	1,5
14		ОФП Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	2	0,5	1,5
15		СФП Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	2	0,5	1,5
16		Подводящие упражнения для приема и передач, подач. 4 21 Техника защиты	2	0,5	1,5
17		Прием снизу двумя руками. Прием брошенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч вперед вверх.	2	-	2
18		теория Правила соревнований. Основы техники и тактики	2	-	2
19		Круговая тренировка на развитие силовых качеств. СФП Бег с остановками, изменением направления.	2	-	2
20		ОФП Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. СФП Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	2	0,5	1,5

21	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Техника защиты Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.	2	0,5	1,5
22	Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча. ОФП Кувырок вперед, назад, в сторону.	2	0,5	1,5
23	Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. 2 36 Тактика защиты	2	0,5	1,5
	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передаче.	2	0,5	1,5
24	ОФП Комплекс ОРУ на развитие гибкости. 6 38 СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2	0,5	1,5
25	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. 2 40 Техника защиты	2	0,5	1,5
26	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. 3 41 ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2	0,5	1,5
27	СФП Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	2	-	1,5
28	ОФП Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. Комплекс ОРУ с отягощением.	2	-	1,5
29	ОФП ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно - силовых качеств. Мини-футбол. 2 51 Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага	2	-	2
30	ОФП ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	2	-	2
31	Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.	2	-	2
32	Тактика нападения Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).	2	-	2
33	СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара	2	-	2
34	Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2	-	2
35	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	2	-	2
36	Тактика защиты Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков.	2	-	2
37	Судейская практика Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция.	2	-	2
38	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	-	2
39	Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».	2	-	2
40	СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	0,5	1,5
41	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	2	-	2
42	ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2	0,5	1,5
43	СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	0,5	1,5

44	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2	0,5	1,5
45	Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	2	0,5	1,5
46	Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Прием подачи и первая передача в зону нападения	2	0,5	1,5
47	ОФП Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	2	0,5	1,5
48	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	2	0,5	1,5
49	Групповые действия игрока зоны 6 игроками зон 5 и 1.	2	0,5	1,5
50	ОФП Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.	2	0,5	1,5
51	ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно- силовых качеств.	2	0,5	1,5
52	СФП Упражнения для развития навыков быстрой ответных действий, прыгучести	2	0,5	1,5
53	Контрольные испытания Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	2	-	2
54	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	-	2
55	ОФП Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	2	-	2
56	СФП Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2	-	2
57	ОФП Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения.	2	-	2
58	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	2	-	2
59	ОФП Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	0,5	1,5
60	СФП Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.	2	0,5	1,5
61	Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.	2	0,5	1,5
62	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения	2	0,5	1,5
63	ОФП. подвижные игры	2	0,5	1,5
64	Прыжки в высоту с прямого разбега.	2	0,5	1,5
65	Развитие скоростно- силовых качеств	2	-	2
66	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	2	-	2
67	Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).	2	0,5	1,5
68	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2	-	2
69	ОФП Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	-	2
70	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	-	2
71	СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	-	2
72	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	2	-	2
73	ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2	-	2
74	СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	-	2

75	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2	-	2
76	Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	2		2
77	Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Прием подачи и первая передача в зону нападения	2	-	2
78	ОФП Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	2	-	2
79	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	2	-	2
80	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	2	0,5	1,5
81	ОФП Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.	2	-	2
82	ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно- силовых качеств.	2	-	2
83	СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2	-	2
84	Контрольные испытания Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	2	-	2
85	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	-	2
86	ОФП Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	2	-	2
87	СФП Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2	-	2
88	ОФП Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения.	2	-	2
89	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	2	-	2
90	ОФП Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	-	2
91	СФП Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.	2	-	2
92	Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.	2	-	2
93	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения	2	-	2
94	ОФП. подвижные игры	2	-	2
95	Прыжки в высоту с прямого разбега.	2	-	2
96	Развитие скоростно- силовых качеств	2	-	2
97	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	2	-	2
98	Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).	2	-	2
99	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2	-	2
100	ОФП Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	-	2
101	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	-	2
102	СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	-	2
103	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	2	-	2
104	ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2	-	2
105	СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	-	2
106	Система игры со второй передачи игроком передней линии:			

	прием подачи первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2	-	2
107	Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	2	-	2
108	Развитие скоростно- силовых качеств	2	-	2
110	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	2	-	2
111	Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).	2	-	2
112	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2	-	2
113	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2	-	2
114	ОФП Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	0,5	1,5
115	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	-	2
116	ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2	-	2
117	СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	-	2
118	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2	-	2
119	Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	2	-	2
120	Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Прием подачи и первая передача в зону нападения	2	-	2
121	ОФП Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	2	-	2
122	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	2	-	2
123	Групповые действия игрока зоны 6 игроками зон 5 и 1.	2	-	2
124	ОФП Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.	2	-	2
125	Соревнование.	2	-	2
126	Итоговое занятие. Контрольные испытания.	2	0,5	1,5
<b>ИТОГО</b>		<b>252</b>	<b>22</b>	<b>230</b>