

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

**«ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Принята на заседании  
методического совета  
от «31» августа 2023 года  
Протокол № 1

Утверждаю:  
директор ГБУ КО ПОО ТК  
Н.И. Щепетина  
«31» августа 2023 г.



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Волейбол»**

**Возраст обучающихся: 15 – 23 лет  
Срок реализации: 10 месяцев**

Автор – составитель:  
Богданова Юлия Вадимовна,  
педагог - организатор

Советск 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно – спортивную направленность и предназначена для базового изучения раздела «Волейбол».

*Актуальность программы* заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как имеет оздоровительный эффект, благотворительно воздействует на все системы организма обучающихся.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляется здоровье.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся в возрасте 15 – 23 лет.

Срок освоения программы – 10 месяцев.

На полное освоение программы требуется 181,5 часа.

Форма обучения – очная.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся. Для комплектации групп по Программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний. В группах осуществляется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники волейбола. Группа комплектуется в составе не менее 15 человек.

Программа предусматривает следующие *формы* учебной деятельности учащихся:

- фронтальная (предусматривает подачу материала группе);
- индивидуальная (предполагает самостоятельную работу);
- групповая (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

В процессе обучения используются следующие *методы*:

- словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

- наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

- практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный; круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод игровой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Общее количество часов в год – 181,5 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 и 2,5 академических часа. При реализации Программы возможно дистанционная форма обучения. Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

### **Цели и задачи Программы**

*Цель программы:* гармоничное физическое и духовно – нравственное развитие личности обучающихся, формирования стремления к здоровому образу жизни на основе занятия волейболом.

Основными задачами программы являются:

- содействовать улучшению физического развития обучающихся;
- содействовать приобретению разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений волейбола;
- способствовать овладению специальными знаниями, умениями и навыками и их последующему совершенствованию;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств в процессе занятий;
- подготовка и участие в соревнованиях.

*Программа построена на принципах:*

- целостности процесса обучения, предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе спортивной секции создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, прivityтия им определённых умений и навыков)

### **Планируемые результаты**

Характеристика ожидаемых результатов:

- создание конкурентно-способных команд юношей и девушек;
- укрепление психического и физического здоровья обучающихся;
- применения полученных навыков в целях тренировки, отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.

После прохождения данной программы обучающиеся должны

*Знать:*

- характеристику современных форм построения занятий по волейболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

*Уметь:*

- быстро и ловко передвигаться по площадке (овладеть техникой приема, передачи мяча, подачи мяча, нападающего удара, техникой блокирования)
- свободно принимать и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; овладеть групповыми и командными действиями;
- понять систему игры и выполнять тактические действия;
- выполнять различные способы нападающего удара, блокирование;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный (тематический) план.

Таблица 1

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Теоретический.</b>		<b>13 (в процессе занятий)</b>	13		
1	Правила безопасности на занятиях		2		Опрос
2	Развитие волейбола в России и за рубежом		1		Опрос
3	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена		1		Опрос
4	Основные правила игры в волейбола		2		Опрос
5	Физическая подготовка волейболиста		1		Опрос
6	Техническая подготовка волейболиста		1		Опрос
7	Тактическая подготовка волейболиста		2		Опрос
8	Организация и проведение соревнований по волейболу		1		Опрос
9	Правила судейства соревнований по волейболу		2		Опрос
<b>Раздел 2. Практические занятия.</b>		<b>168,5</b>		168,5	
<b>2.1. Физическая подготовка</b>		<b>38</b>		38	
10	Общая физическая подготовка	23		23	Практическая работа
11	Специальная физическая подготовка.	15		15	Практическая работа
<b>2.2. Техническая подготовка</b>		<b>50</b>		50	
12	Прием передача мяча	10		10	Практическая работа
13	Подача мяча	15		15	Практическая работа
14	Нападающий удар	15		15	Практическая работа

15	Подача мяча	10		10	Практическая работа
<b>2.3. Тактическая подготовка</b>		<b>66</b>		66	
16	Групповые действия	30		30	Практическая работа
17	Командные действия	36		36	Практическая работа
<b>2.4. Участие в соревнованиях</b>		<b>10</b>		10	Соревнования
<b>2.5. Тестирования физической и технической подготовленности</b>		<b>4,5</b>		4,5	Зачетные занятия
<b>Всего:</b>		<b>168,5</b>	13	168,5	

### Содержание учебного (тематического) плана.

#### Раздел 1. «Теоретический» (13 часа, в процессе занятий)

##### Тема 1. Правила безопасности на занятиях (2 часа)

Общие требования охраны труда.

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам; подтвержденные врачом.
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

*Учащийся должен:*

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

##### Тема 2. Развитие волейбола в России и за рубежом (1 час)

Развитие волейбола в России. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. История возникновения волейбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

##### Тема 3. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена (1 час)

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно - силовые, скоростно-силовые. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления.

Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.

#### **Тема 4. Основные правила игры в волейбол (2 час)**

В волейбол играют две команды, каждая из которых состоит из шести полевых игроков. Цель команды забить мяч сопернику, а также принять и разыграть его.

#### **Тема 5. Физическая подготовка волейболиста (1 час)**

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж.

Физическая подготовка - процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности. Физическая подготовка в волейболе складывается из двух видов - общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка - процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

#### **Тема 6. Техническая подготовка волейболиста (1 часа)**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразии технических приемов, показатели надежности техники, вариативность.

Техника - система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной приём, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. Техника волейбола - совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи. Передвижение волейболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

#### **Тема 7. Тактическая подготовка волейболиста (2 часа)**

Тактика командной игры - индивидуальные и коллективные способы и формы действий игроков, творчески осуществляемых в конкретных условиях спортивных соревнований и направленных на достижение наивысших результатов. Зависимость тактики от технической оснащенности команды, ее работоспособности, психологической подготовки и психологической устойчивости игроков, умения распределять силы и создавать менее выгодные условия для действий противников и др.

Основные черты тактики, характеризующейся простотой и целесообразностью действий:

- быстрота атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умения взаимодействовать с партнерами;
- быстрота комбинационного стиля игры, основанная на использовании совершенной индивидуальной техники;
- преимущественное применение малоходовых комбинаций с короткими взаимодействиями двух-трех человек, направленными на быстрое создание условий для атаки или обороны;
- активные формы ведения игры в защите.

#### **Тема 8. Организация и проведение соревнований по волейболу (1 час)**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как

важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по волейболу. Способы проведения соревнований:

- Круговой способ проведения соревнований. При проведении соревнований этим способом все участники соревнований встречаются со всеми соперниками поочередно.
- Отборочно-круговой способ. При проведении соревнований этим способом команды разделяют вначале на предварительные группы, в которых каждая команда встречается со всеми соперниками данной группы.
- Способ прямого выбывания. В соревнованиях, проводимых этим способом, команда, проигравшая поединок, выбывает из дальнейших соревнований.
- Смешанный способ. Все команды предварительно участвуют в одном-двух турах, проводимых отборочно-круговым способом. Затем победители предварительных соревнований встречаются между собой по жеребьевке способом прямого выбывания.

#### **Тема 9. Правила судейства соревнований по волейболу (2 часа)**

Судья в волейболе: жесты, правила, обязанности. Судейство соревнований. Судейская бригада. Их роль в организации и проведении соревнований.

### **Раздел 2. «Практические занятия» (159 часа)**

#### **2.1. Физическая подготовка (35 часа)**

##### **Тема 10. Общая физическая подготовка (20 часов).**

Развитие физических качеств (сила, гибкость, выносливость, прыгучесть, скорость.) Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения, упражнения для развития быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости.

##### **Тема 11. Специальная физическая подготовка. (15 часов)**

Упражнения для развития быстроты движений волейболиста. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста. Упражнения для развития ловкости волейболиста.

#### **2.2. Техническая подготовка (50 часов)**

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года).

##### **Тема 12. Имитационные упражнения без мяча (10 часов)**

##### **Тема 13. Прием и передача мяча (15 часов)**

##### **Тема 15. Нападающий удар (15 часов)**

##### **Тема 16. Блокирование мяча (10 часов)**

#### **2.3. Тактическая подготовка (66 часов)**

Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

##### **Тема 17. Действия игрока в защите (30 часов)**

##### **Тема 18. Действия игрока в нападении (36 часа)**

#### **2.4. Участие в соревнованиях (10 часов)**

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

#### **2.5. Тестирования физической и технической подготовленности (4,5 часа)**

Зачетные занятия.

### Формы аттестации и оценочные материалы

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование волейболистов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре. В течение года проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие в учебных и контрольных играх. Учебные и контрольные игры проводятся регулярно.

### Контрольные нормативы

Таблица 2

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	20	100
		Дев.	12	20	100
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	20	100
		Дев.	12	20	100
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	25	50
		Дев.	17	25	50
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	10	15	25
		Дев.	10	15	25
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	10	15	25
		Дев.	10	15	25
6	Доводка мяча до пасующего на точность зоны 4,5,6,1 в зону 2/3, из 10 попыток	Юн.	5	8	10
		Дев.	5	8	10
7	Нападающий удар с разбега из зоны 4 и 2 количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя из 10 попыток	Юн.	5	8	10
		Дев.	5	8	10
8		Юн.	5	8	10



	Блокирование атаки из 4 и 2 зоны из 10 попыток	Дев.	5	8	10
--	--	------	---	---	----

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

## **ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-технические условия реализации Программы**

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий волейболом;
- спортивный инвентарь (сетка волейбольная, стойки волейбольные, мячи, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

### **Информационное обеспечение**

#### **Список литературы:**

##### Нормативно - правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Конституция Российской Федерации.
3. Федеральный Закон Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

## Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Кол -во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	05.09.23	2,5 ч.	1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. 2.Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Опрос
2	07.09.23	2 ч.	1.ОФП. 2.Перемещения и стойка волейболиста. 3.Передача мяча двумя руками сверху. 4.Подвижные игры с элементами волейбола.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
3	12.09.23	2,5 ч.	1. Развитие быстроты перемещения.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
4	14.09.23	2 ч.	1. ОФП. 2.Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3.Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
5	19.09.23	2,5 ч.	1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
6	21.09.23	2 ч.	1.ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
7	26.09.23	2,5 ч.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
8	28.09.23	2 ч.	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
9	03.10.23	2,5 ч.	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
10	05.10.23	2 ч.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Подвижные игры с элементами волейбола.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
11	10.10.23	2,5 ч.	1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
12	12.10.23	2 ч.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
13	17.10.23	2,5 ч.	1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
14	19.10.23	2 ч.	1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
15	24.10.23	2,5 ч.	1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3.Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
16	26.10.23	2 ч.	1.Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2.Нижняя прямая подача. 3.ОФП.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
17	31.10.23	2,5 ч.	1.Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2.Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа

18	02.11.23	2 ч.	1.Передача мяча над собой. 2.Передача мяча двумя сверху у стены. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
19	07.11.23	2,5 ч.	1.Передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 2. Введение в начальные игровые ситуации. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
20	09.11.23	2 ч.	1.Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2.Нижняя прямая подача. 3. Игра «Волейбольная лапта» с элементами волейбола.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
21	14.11.23	2,5 ч.	1.Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Волейбольная лапта» с элементами волейбола.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
22	16.11.23	2 ч.	1.Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3.Игра «Волейбольная лапта» с элементами волейбола.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
23	21.11.23	2,5 ч.	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
24	23.11.23	2 ч.	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
25	28.11.23	2,5 ч.	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
26	30.11.23	2 ч.	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.ОФП.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
27	05.12.23	2,5 ч.	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.Эстафеты.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
28	07.12.23	2 ч.	1.Развитие силовой выносливости. 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
29	12.12.23	2,5 ч.	1.Развитие скорости 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
30	14.12.23	2 ч.	1.Общая и специальная подготовка. 2.Прием подачи. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
31	19.12.23	2,5 ч.	1.Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней подачи. 3. Учебная игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
32	21.12.23	2 ч.	1.Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3. Учебная игра.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
33	26.12.23	2,5 ч.	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
34	28.12.23 г.	2 ч.	1. Развитие прыгучести. 2.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 3.Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
35	09.01.24	2,5 ч.	1. Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
36	11.01.24	2 ч.	1. Прямой нападающий удар. 2.Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. 3.Учебная игра.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа

37	16.01.24	2,5 ч.	1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
38	18.01.24	2 ч.	1.Развитие специальной ловкости. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3.Учебная игра.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
39	23.01.24	2,5 ч.	1.Нападающий удар по неподвижному мячу. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
40	25.01.24	2 ч.	1.Прямой нападающий удар. 2.Одиночное блокирование. 3. Учебно – тренировочная игра.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
41	30.01.24	2,5 ч.	1. Развитие прыгучести.2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 3.Учебно – тренировочная игра.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
42	01.02.24	2 ч.	1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
43	06.02.24	2,5 ч.	1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
44	08.02.24	2 ч.	1.Совершенствование навыков блокирования.2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
45	13.02.24	2,5 ч.	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
46	15.02.24	2 ч.	1.ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных действий. 3.Учебная игра.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
47	20.02.24	2,5 ч.	1.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. 2.Приемы и передачи мяча. 3.Учебная игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
48	22.02.24	1 ч.	1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
49	27.02.24	2,5 ч.	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
50	29.02.24	2 ч.	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
51	05.03.24	2,5 ч.	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
52	07.03.24	1 ч.	1.Эстафеты с различными видами спортивных игр. 2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3.Развитие прыгучести.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
53	12.03.24	2,5 ч.	1.Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока.2.Двухсторонняя игра в волейбол. 3.Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
54	14.03.24	2 ч.	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
55	19.03.24	2,5 ч.	1.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2.Учебно-тренировочная игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа

56	21.03.24	2 ч.	1. Развитие силовых качеств. 2. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
57	26.03.24	2,5 ч.	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
58	28.03.24	2 ч.	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
59	02.04.24	2,5 ч.	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2. Прием подачи. 3. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
60	04.04.24	2 ч.	1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
61	09.04.24	2,5 ч.	1. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
62	11.04.24	2 ч.	1. Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
63	16.04.24	2,5 ч.	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
64	18.04.24	2 ч.	1. Общая и специальная подготовка. 2. Прием подачи, отработка доводки приема до пасующего. 3. Игровые взаимосвязи блокирующего и страховки блока.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
65	23.04.24	2,5 ч.	1. Обучение защитным действиям. 2. Отработка прямой верхней подачи. 3. Учебная игра.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
66	25.04.24	2 ч.	1. Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3. Учебная игра.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
67	02.05.24	2 ч.	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
68	07.05.24	2,5 ч.	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
69	14.05.24	2,5 ч.	1. Развитие прыгучести. 2. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 3. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
70	16.05.24	2 ч.	1. Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
71	21.05.24	2,5 ч.	1. Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
72	23.05.24	2 ч.	1. Развитие выносливости. 2. Отработка действий на сетке (блок, атака, страховка, пас). 3. Учебная игра.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
73	28.05.24	2,5 ч.	1. Развитие выносливости. 2. Отработка действий на сетке (блок, атака, страховка, пас). 3. Учебная игра.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа

74	30.05.24	2 ч.	1. Развитие скорости. 2. Отработка действий в защите (ловодка мяча до пасующего, с дальнейшим падением со 2-ой линии, защита по зонам атаки с различных краев сетки). 3. Учебная игра.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
75	04.06.24	2,5 ч.	1. Развитие прыгучести. 2. Отработка техники передач у стены, нападающий удар через сетку в парах с собственного подброса с блоком и с приемом, Отработка 100% подачи. 3. Учебная игра.	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
76	06.06.24	2 ч.	Двухсторонняя игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
77	11.06.24	1,5 ч.	Двухсторонняя игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
78	13.06.24	2 ч.	Двухсторонняя игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
79	18.06.24	2,5 ч.	Двухсторонняя игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
80	20.06.24	2 ч.	Двухсторонняя игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
81	25.06.24	2,5 ч.	Двухсторонняя игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
82	27.06.24	2 ч.	Итоговое занятие	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	