

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
г. ИРКУТСКА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 23

Утверждено приказом директора  
МБОУ г. Иркутска СОШ №23  
от 28.08.2021 г.  
№ 340

**Дополнительная образовательная программа  
«Волейбол»**

**Адресат программы:** дети 9-15 лет  
**Срок реализации:** 6 лет  
**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Разработчик (составитель) программы:**  
Бужеев Максим Антонович,  
педагог дополнительного образования

г. Иркутск  
2021 г.

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Информационные материалы о программе**

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 41 от 04.07.2014 г.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, тестирование занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

### **1.2. Направленность (профиль) программы**

Физкультурно-спортивная.

Программа направлена с одной стороны на занятия волейболом как видом спорта, с другой стороны - на формирование здорового образа жизни детей и подростков. Она имеет направленный воспитательный, физкультурно-оздоровительный и обучающий характер.

### **1.3. Цель и задачи программы**

**Цель:**

**1. Этап начальной подготовки.** На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**2. Учебно-тренировочный этап.** Повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики; прочное овладение основами техники и тактики волейбола; определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки; приобретение навыков в организации и судейства соревнований по волейболу.

**Задачи:**

а) образовательные:

- получение знаний в области волейбола и усвоение правил игры;
- овладение основным арсеналом техничеки и тактики волейбола;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- всесторонняя физическая подготовка.

б) развивающие:

- развитие самодисциплины и самоконтроля;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- физическое совершенствование.

в) воспитательные:

- воспитание патриотизма и трудолюбия;

- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности.

#### **1.4. Адресат программы**

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» являются учащиеся МБОУ СОШ № 23 г. Иркутска. Программа предназначена для детей в возрасте от 9 до 15 лет. Состав группы в каждом учебном году может пополняться (по усмотрению педагога) за счет детей с хорошими физическими данными. Основной набор детей осуществляется один раз в год, свободный, в возрасте от 9 до 15 лет.

#### **1.5. Срок освоения программы**

Общий срок реализации 6 лет, 216 недели, 54 месяца. Каждый учебный год включает в себя 36 недель, 9 месяцев.

#### **1.6. Форма обучения**

Очная.

#### **1.7. Режим занятий**

Занятия проводятся: начальная подготовка – по 3 учебному часу в неделю; учебно-тренировочная – по 6 учебных часов в неделю.

Академический час - 40 минут, перерыв между занятиями по 10 минут.

#### **1.8. Особенности организации образовательной деятельности**

В группы зачисляются дети по собственному желанию, заявлению родителей или законных представителей (опекунов, приемных родителей и т.п.) не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Группы формируются с учетом возраста и физической подготовленности, для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной работы.

### **2. Комплекс основных характеристик программы**

#### **2.1. Объем программы**

Объем программы - 1080 часов, из них:

Начальная подготовка: 1, 2 года обучения по 3 учебному часу в неделю, итого: 108 часов в год.

Учебно-тренировочная: 3-6-го года обучения по 6 учебных часов в неделю, итого: 216 часов в год.

#### **2.2. Содержание программы**

##### **Теоретическая подготовка (для всех этапов)**

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

### **Практическая подготовка**

#### **Физическая подготовка (для всех этапов)**

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение детей разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

В занятиях с детьми преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, подвижные игры. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

#### **Этап начальной подготовки первого и второго года обучения**

##### **Техническая подготовка**

###### **Техника нападения**

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Поддача: верхняя прямая в стену – расстояние 3-6м, отметка на высоте 2м; через сетку – расстояние 3м, 6м;

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м); прием нижней прямой поддачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием поддачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

### **Тактическая подготовка**

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для поддачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; поддача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме поддачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием поддачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме поддачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с поддачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме поддачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме поддачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме поддачи, при системе игры «углом вперед».

### **Интегральная подготовка**

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Подвижные игры элементами волейбола.

5. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

### **Учебно-тренировочный этап третьего и четвертого года обучения**

#### **Техническая подготовка**

##### **Техника нападения**

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки, стоя и в прыжке.

3. Подача: на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки.

4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

##### **Техника защиты**

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскокившего от сетки мяча.

3. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

#### **Тактическая подготовка**

##### **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи

(способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3; б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад; в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

### **Интегральная подготовка**

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных в нападении, защите, в нападении и защите.

5. Многократное выполнение изученных тактических действий.

6. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

## **Учебно-тренировочный этап пятого и шестого года обучения**

### **Техническая подготовка**

#### Техника нападения

1. Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

2. Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4, 3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4.

#### Техника защиты

1. Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

2. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

### **Тактическая подготовка**

#### Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4, 3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передаче в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3, 2 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии - страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

3. Командные действия: прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры – расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

### **Интегральная подготовка**

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

3. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

4. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

5. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

6. Контрольные игры.

7. Календарные игры.

## 2.3. Планируемый результат

### Предметные

1. Знания в области волейбола, ЗОЖ и правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
2. Владения основным арсеналом техники и тактик игры.

### Метапредметные

Умения и навыки: технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; соблюдать правила игры; организовывать и судить соревнования.

Личностные: развитие самодисциплины и самоконтроля; развитие волевых качеств; укрепление здоровья и закаливание организма; физическое совершенствование.

## 3. Комплекс организационно-педагогических условий

### 3.1. Учебный план

Учебно-тематическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения в годичном и недельном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения.

### Распределения учебных часов для начальной подготовительной группы 1-2 года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Промежуточная аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	26	В процессе учебно-тренировочных занятий	26	Тестирование нормативов по общей физической подготовке
2.	Специальная физическая подготовка	8		8	
3.	Техническая подготовка	32		32	
4.	Тактическая подготовка	4		4	
5.	Интегральная подготовка Контрольные игры	34		34	
6.	Соревнования	-		-	
7.	Приемные переводные испытания	2		2	
Итого		108 ч	2	106	

**Распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы  
3 года обучения**

№	Название раздела	Количество часов			Промежуточная аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	65	В процессе учебно-тренировочных занятий	65	Тестирование нормативов по общей физической подготовке
2.	Специальная физическая подготовка	36		36	
3.	Техническая подготовка	54		54	
4.	Тактическая подготовка	30		30	
5.	Интегральная подготовка Контрольные игры	17		17	
6.	Соревнования	12		12	
7.	Приемные переводные и контрольные испытания	2		2	
Итого		216 ч	2	214	

**Распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы  
4 года обучения**

№	Название раздела	Количество часов			Промежуточная аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	61	В процессе учебно-тренировочных занятий	61	Тестирование нормативов по общей физической подготовке
2.	Специальная физическая подготовка	36		36	
3.	Техническая подготовка	54		54	
4.	Тактическая подготовка	30		30	
5.	Интегральная подготовка Контрольные игры	17		17	
6.	Соревнования	14		14	
7.	Приемные переводные испытания	2		2	
Итого		216 ч	2	214	

**Распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы  
5 и 6 года обучения**

№	Название раздела	Количество часов			Промежуточная аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	53	В процессе учебно-тренировочных занятий	53	Тестирование нормативов по общей физической подготовке
2.	Специальная физическая подготовка	40		40	
3.	Техническая подготовка	50		50	
4.	Тактическая подготовка	34		34	
5.	Интегральная подготовка Контрольные игры	19		19	
6.	Соревнования	16		16	
7.	Приемные переводные испытания	2		2	
Итого		216 ч	2	214	

**3.2. Календарный учебный график**  
**Начальная подготовительная группа 1-2 года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>Всего</b>
1	Теоретические занятия	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
2	ОФП	3	3	3	3	3	3	3	3	2	26
3	СФП	-	2	1	1		1	1	1	1	8
4	Техническая	4	3	4	3	4	4	3	4	3	32
5	Тактическая	-	-	-	1	-	-	1	1	1	4
6	Интегральная Подвижные игры	4	4	4	4	4	4	4	3	3	34
7	Соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Приемные переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
<b>Итого:</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>108</b>

**Учебно-тренировочная группа 3 года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>Февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>Всего</b>
1	Теоретические занятия	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
2	ОФП	8	8	7	7	7	7	8	7	6	65
3	СФП	3	3	4	4	4	4	4	4	4	34
4	Техническая	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
5	Тактическая	3	3	4	3	4	3	3	3	4	30
6	Интегральная Подвижные игры	3	2	3	-	2	2	3	-	2	17
7	Соревнования	-	2	-	4	-	2	-	4	-	12
8	Приемные переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
9	Инструкторская и судейская практика	В процессе учебно-тренировочных занятий									
<b>Итого:</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>216</b>

**Учебно-тренировочная группа 4 года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>Всего</b>
1	Теоретические занятия	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
2	ОФП	7	6	7	7	7	6	8	7	6	61
3	СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
4	Техническая	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
5	Тактическая	3	3	4	3	4	3	3	3	4	30
6	Интегральная Подвижные игры	3	2	3	-	2	2	3	-	2	17
7	Соревнования	-	3	-	4	-	3	-	4	-	14
8	Приемные переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4
9	Инструкторская и судейская практика	В процессе учебно-тренировочных занятий									
<b>Итого:</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>216</b>

**Учебно-тренировочная группа 5 и 6 года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>Всего</b>
1	Теоретические занятия	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
2	ОФП	7	6	6	5	6	6	6	5	6	53
3	СФП	4	5	5	4	5	4	5	4	4	40
4	Техническая	6	5	6	5	6	5	6	5	6	50
5	Тактическая	3	4	4	4	4	3	4	4	4	34
6	Интегральная Подвижные игры	3	-	3	2	2	2	3	2	2	19
7	Соревнования	-	4	-	4	-	4	-	4	-	16
8	Приемные переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
9	Инструкторская и судейская практика	В процессе учебно-тренировочных занятий									
<b>Итого:</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>216</b>

### **3.3. Условия реализации программы**

#### Материально-техническое обеспечение

1. сетка волейбольная – 2 штуки
2. стойки волейбольные – 1 штуки
3. гимнастическая стенка – 12 пролетов
4. гимнастические скамейки – 6 штук
5. гимнастические маты – 10 штуки
6. скакалки – 30 штук
7. мячи набивные (масса 1 кг) – 10 штук
8. резиновые амортизаторы – 5 штук
9. мячи волейбольные – 30 штук
10. гимнастические коврики – 20 штук.
11. Степ платформы – 20 штук.

Кадровое обеспечение осуществляется 1 педагогом дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности в разделе волейбол.

### **3.4. Аттестация учащихся. Оценочные материалы**

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования физической подготовленности, проводится один раз в год в мае.

1. Бег с изменением направления движения «ёлочка» в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

2. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места стоя. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть по уровню линии отсчета (а

не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

**Нормативы по общей физической подготовке по годам обучения (мальчики)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)	
		1 год	2 год
		9-10 лет	10-11 лет
1	Челночный бег 3x10 м,с	12,0	11,5
2	Прыжок в длину с места, см	185	200
3	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45
4	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	5,8 11,0	6,6 11,5

**Нормативы по общей физической подготовке по годам обучения (девочки)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)	
		1 год	2 год
		9-10 лет	10-11 лет
1	Челночный бег 3x10 м,с	12,2	11,9
2	Прыжок в длину с места, см	165	175
3	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38
4	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	4 8	5 9

**Нормативы по общей физической подготовке по годам обучения (мальчики)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Учебно-тренировочная группа (на конец учебного года)			
		3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
		11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет
1	Бег с изменением направления движения «елочка», с	26,0	25,5	24,9	24,2
2	Прыжок в длину с места, см	216	230	240	248
3	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	58	63	70	75
4	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	7,7 13,0	8,2 13,8	9,0 15,0	9,5 17,0

### Нормативы по общей физической подготовке по годам обучения (девочки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Учебно-тренировочная группа (на конец учебного года)			
		3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
		11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет
1	Бег с изменением направления движения «елочка», с	28,7	28,	27,4	26,8
2	Прыжок в длину с места, см	200	210	216	220
3	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	46	50	52	55
4	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	5,7 10,8	6,5 13,5	7,2 14,5	7,5 15,2

### 3.5. Методические материалы

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, тестирование нормативов, участие в соревнованиях.

Виды занятий:

- групповые, индивидуальные;
- теоретические;
- соревновательные.

Методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический.

### 4. Иные компоненты

**4.2. Учебно-тематический план**  
1- 2 года обучения, для детей 9 – 11 лет

№	Тема учебного занятия	Объем часов	Деятельность педагога с учетом рабочей программы воспитания
1	Инструктаж техники безопасности. Организационно-методические требования.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Установление доверительных отношений между педагогом и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;</u></li> <li>• <u>Побуждение обучающихся</u></li> </ul>
2	Перемещения и стойки. Верхняя и нижняя передача мяча. Подвижная игра.	1	
3	Учебная игра. ОФП.	1	
4	Перемещения и стойки. Верхняя и нижняя передача мяча. Учебная игра.	1	
5	Учебная игра. ОФП.	1	
6	Перемещения и стойки. Верхняя и нижняя передача мяча.	1	
7	Перемещения и стойки. Прием мяча снизу. Подача мяча.	1	
8	Перемещения и стойки. Прием мяча снизу. Подача мяча.	1	
9	Учебная игра. ОФП.	1	
10	Перемещения и стойки. Прием мяча снизу. Подача мяча.	1	
11	Перемещения и стойки. Прием мяча снизу. Подача мяча.	1	
12	Учебная игра. ОФП.	1	

13	Перемещения и стойки. Прием мяча снизу. Подача мяча.	1	<u>соблюдать на занятии</u> <u>общепринятые нормы поведения,</u> <u>правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками,</u> <u>принципы дисциплины и самоорганизации;</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений,</u></li> </ul> <u>организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к</u>
14	Перемещения и стойки. Прием мяча снизу. Подача мяча.	1	
15	Учебная игра. ОФП.	1	
16	Перемещения и стойки. Верхняя и нижняя передача мяча.	1	
17	Перемещения и стойки. Верхняя и нижняя передача мяча.	1	
18	Учебная игра. ОФП.	1	
19	Перемещения и стойки. Нападающий удар.	1	
20	Перемещения и стойки. Нападающий удар.	1	
21	Учебная игра. СФП.	1	
22	Перемещения и стойки. Нападающий удар. Подача мяча.	1	
23	Перемещения и стойки. Нападающий удар. Подача мяча.	1	
24	1. Учебная игра. 2. ОФП.	1	
25	1. Перемещения и стойки. 2. Подача мяча.	1	
26	1. Перемещения и стойки. 2. Подача мяча.	1	
27	1. Учебная игра. 2. ОФП.	1	

28	1. Перемещения и стойки. 2. Прием мяча.	1	<p>ней отношения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Использова</u> <u>ние</u> воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения;</li> <li>• <u>Применени</u> <u>е</u> на занятии <u>интерактивных</u> <u>форм</u> работы <u>обучающихся:</u> <u>интеллектуальных</u> <u>игр, дискуссий,</u> <u>групповой работы</u> <u>или работы в парах,</u></li> </ul>
29	1. Перемещения и стойки. 2. Прием мяча.	1	
30	Учебная игра. ОФП.	1	
31	Нападающий удар. Передача мяча. Перемещения и стойки.	1	
32	Нападающий удар. Передача мяча. Перемещения и стойки.	1	
33	Учебная игра. ОФП.	1	
34	Прием мяча снизу. Подача мяча.	1	
35	Прием мяча снизу. Подача мяча.	1	
36	Учебная игра. СФП.	1	
37	Тактические действия в нападении и защите. Передача мяча.	1	
38	Тактические действия в нападении и защите. Передача мяча.	1	
39	ОФП. Учебная игра.	1	
40	1. Тактические действия в нападении и защите. 2. Подвижная игра.	1	
41	1. Тактические действия в нападении и защите. 2. Учебная игра.	1	
42	1. Подвижная игра. 2. ОФП.	1	

43	1. Прием мяча снизу. 2. Перемещения и стойки.	1	<p>которые учат детей командной работе и взаимодействию с другими людьми;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Организация форм работ, предполагающих использование современных инструментов образования (интернет, онлайн-конференции, трансляции, дистанционные формы).</u></li> </ul>
44	1. Учебная игра. 2. ОФП.	1	
45	1. Учебная игра. 2. ОФП.	1	
46	1. Поддача мяча. 2. Передача мяча. 3. Перемещения и стойки.	1	
47	1. Учебная игра. 2. ОФП.	1	
48	1. Подвижная игра. 2. ОФП.	1	
49	1. Инструктаж техники безопасности. Организационно-методические требования.	1	
50	1. Передача мяча. 2. Перемещения и стойки.	1	
51	1. Учебная игра. 2. ОФП.	1	
52	1. Поддача мяча. 2. Передача мяча. 3. Перемещения и стойки.	1	
53	1. Поддача мяча. 2. Передача мяча. 3. Перемещения и стойки.	1	
54	1. Учебная игра. 2. ОФП.	1	
55	1. Прием мяча. 2. Перемещения и стойки.	1	
56	1. Учебная игра. 2. ОФП.	1	
57	1. Нападающий удар. 2. Передача мяча. 3. Перемещения и стойки.	1	
58	1. Нападающий удар. 2. Передача мяча. 3. Перемещения и стойки.	1	

59	1. Учебная игра. 2. ОФП.	1	
60	1. Прием мяча. 2. Перемещения и стойки.	1	
61	1. Учебная игра. 2. ОФП.	1	
62	1. Поддача мяча. 2. Передача мяча. 3. Перемещения и стойки.	1	
63	1. Поддача мяча. 2. Передача мяча. 3. Перемещения и стойки.	1	
64	1. Учебная игра. 2. ОФП.	1	
65	1. Нападающий удар. 2. Поддача мяча. 3. Перемещения и стойки.	1	
66	1. Нападающий удар. 2. Поддача мяча. 3. Перемещения и стойки.	1	
67	1. Учебная игра. 2. ОФП.	1	
68	1. Прием и передача мяча. 2. Перемещения и стойки.	1	
69	1. Прием и передача мяча. 2. Перемещения и стойки.	1	
70	1. Учебная игра. 2. СФП.	1	
71	1. Прием и передача мяча. 2. Перемещения и стойки.	1	
72	1. ОФП.	1	
73	1. Тактические действия в нападении и защите. 2. Подвижная игра.	1	
74	3. Тактические действия в нападении и защите. 4. Подвижная игра.	1	

75	1. Учебная игра. 2. ОФП.	1	
76	1. Поддача мяча. 2. Передача мяча. 3. Перемещения и стойки.	1	
77	1. Поддача мяча. 2. Прием мяча. 3. Перемещения и стойки.	1	
78	1. Учебная игра. 2. ОФП.	1	
79	1. Прием и передача мяча. 2. Перемещения и стойки.	1	
80	1. Прием и передача мяча. 2. Перемещения и стойки.	1	
81	1. Подвижная игра. 2. СФП.	1	
82	1. Прием мяча. 2. Верхняя прямая подача мяча.	1	
83	1. Прием мяча. 2. Поддача мяча.	1	
84	1. ОФП.	1	
85	1. Прием мяча. 2. Поддача мяча.	1	
86	1. Передача мяча. 2. Тактические действия в нападении и защите.	1	
87	1. Передача мяча. 2. Тактические действия в нападении и защите.	1	
88	1. Учебная игра. 2. ОФП.	1	
89	1. Прием мяча. 2. Перемещения и стойки.	1	
90	1. Учебная игра. 2. ОФП.	1	

91	1. Подача мяча. 2. Передача мяча. 3. Перемещения и стойки.	1	
92	1. Нападающий удар. 2. Передача мяча. 3. Перемещения и стойки.	1	
93	1. Учебная игра. 2. СФП.	1	
94	1. Прием мяча. 2. Перемещения и стойки.	1	
95	1. ОФП. 2. Учебная игра.	1	
96	1. Тактические действия в нападении и защите. 2. Учебная игра.	1	
97	1. Тактические действия в нападении и защите. 2. Подвижная игра.	1	
98	1. Тестирование физических качеств.	1	
99	1. Передача мяча. 2. Нападающий удар. 3. СФП.	1	
100	1. Учебная игра. 2. ОФП.	1	
101	1. Прием и подача мяча. 2. СФП.	1	
102	1. Передача мяча. 2. нападающий удар. 3. Перемещения и стойки.	1	
103	1. Подача мяча. 2. Передача мяча. 3. Перемещения и стойки.	1	
104	1. Подача мяча. 2. Передача мяча. 3. Перемещения и стойки.	1	
105	1. Подача мяча. 2. Передача мяча. 3. Перемещения и стойки.	1	
106	1. Учебная игра. 1. СФП.	1	

107	1. Подвижная игра. 2. СФП.	1	
108	1. Учебная игра.	1	

### Учебно-тематический план

3 года обучения, группы №1 для детей 11-12 лет

№	Темы занятия	Объем часов	Деятельность педагога с учетом рабочей программы воспитания
1	1. Инструктаж техники безопасности. 2. Подвижная игра.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Установление доверительных отношений между педагогом и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их</u></li> </ul>
2	1. Повторение технических элементов нападения. 2. Общая физическая подготовка.	2	
3	1. Повторение технических элементов защиты. 2. Общая физическая подготовка.	2	
4	1. Совершенствование перемещений и передачи . 2. Общая физическая подготовка.	2	
5	1. Учебно-тренировочная игра. 2. Общая физическая подготовка.	2	
6	1. Тестирование физического развития. 2. Специальная физическая подготовка.	2	
7	1. Совершенствование передачи и нападающего удара. 2. Общая физическая подготовка.	2	
8	1. Индивидуальные действия в нападении. 2. Общая физическая подготовка.	2	
9	1. Индивидуальные действия в нападении. 2. Специальная физическая подготовка.	2	

10	1. Совершенствование перемещений и приема. 2. Общая физическая подготовка.	2	<u>познавательной деятельности:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Побуждение обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками, принципы дисциплины и самоорганизации;</u></li> <li>• <u>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее</u></li> </ul>
11	1. Совершенствование перемещений и приема. 2. Общая физическая подготовка.	2	
12	1. Индивидуальные и групповые действия в защите. 2. Специальная физическая подготовка	2	
13	1. Совершенствование нападающего удара и подачи. 2. Общая физическая подготовка	2	
14	1. Совершенствование нападающего удара и подачи. 2. Специальная физическая подготовка	2	
15	1. Групповые действия в нападении. 2. Общая физическая подготовка.	2	
16	1. Совершенствование приема и блокирования. 2. Общая физическая подготовка.	2	
17	1. Совершенствование приема и блокирования. 2. Общая физическая подготовка.	2	
18	1. Индивидуальные и групповые действия в защите. 2. Специальная физическая подготовка.	2	
19	1. Переход действий от защиты к нападению. 2. Общая физическая подготовка.	2	
20	1. Индивидуальные и групповые действия в защите. 2. Специальная физическая подготовка.	2	
21	1. Переход действий от нападения к защите. 2. Общая физическая подготовка.	2	
22	1. Совершенствование технических элементов нападения. 2. Общая физическая подготовка.	2	
23	1. Совершенствование технических элементов защиты. 2. Общая физическая подготовка.	2	
24	1. Контрольная игра.	2	

25	1. Совершенствование перемещений и передачи. 2. Общая физическая подготовка	2	<u>обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее _____ поводу, выработки своего к ней отношения;</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Использование</u> воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности , через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения;</li> <li>• <u>Применение на занятии</u></li> </ul>
26	1. Совершенствование нападающего удара и подачи. 2. Специальная физическая подготовка.	2	
27	1. Совершенствование нападающего удара и подачи. 2. Специальная физическая подготовка.	2	
28	1. Совершенствование перемещений и приема. 2. Общая физическая подготовка.	2	
29	1. Совершенствование приема и блокирования. 2. Общая физическая подготовка.	2	
30	1. Совершенствование приема и блокирования. 2. Учебно-тренировочная игра.	2	
31	1. Групповые и командные действия в нападении. 2. Общая физическая подготовка.	2	
32	1. Групповые и командные действия в нападении. 2. Общая физическая подготовка.	2	
33	1. Учебно-тренировочная игра. 2. Специальная физическая подготовка.	2	
34	1. Групповые и командные действия в защите. 2. Общая физическая подготовка.	2	
35	1. Групповые и командные действия в защите. 2. Общая физическая подготовка.	2	
36	1. Учебно-тренировочная игра. 2. Специальная физическая подготовка	2	
37	1. Совершенствование технических элементов нападения. 2. Специальная физическая подготовка.	2	
38	1. Совершенствование технических элементов защиты. 2. Общая физическая подготовка.	2	
39	1. Игровая тренировка.	2	

40	Совершенствование приема и блокирования. Общая физическая подготовка.	2	<u>интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы или работы в парах, которые учат детей командной работе и взаимодействию с другими людьми;</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Организация форм работ, предполагающих использование современных инструментов образования (интернет, онлайн-конференции, трансляции, дистанционные формы).</u></li> </ul>
41	Игровая тренировка.	2	
42	Групповые и командные действия в защите. Общая физическая подготовка.	2	
43	Групповые и командные действия в нападении. Специальная физическая подготовка.	2	
44	Совершенствование передачи и нападающего удара. Специальная физическая подготовка.	2	
45	Круговая тренировка.	2	
46	Индивидуальные и групповые тактические действия в защите. Общая физическая подготовка	2	
47	Совершенствование технических элементов защиты. Общая физическая подготовка.	2	
48	Совершенствование технических элементов нападения. Специальная физическая подготовка.	2	
49	Инструктаж техники безопасности. Совершенствование технических элементов нападения.	2	
50	Совершенствование перемещений и подачи. Общая физическая подготовка.	2	
51	Совершенствование передачи и нападающего удара. Специальная физическая подготовка.	2	
52	Совершенствование перемещений и приема. Общая физическая подготовка.	2	
53	Совершенствование приема и блокирования. Общая физическая подготовка.	2	
54	Командные действия в защите. Специальная физическая подготовка.	2	

55	Совершенствование передачи и нападающего удара. Общая физическая подготовка.	2	
56	Командные действия в нападении. Специальная физическая подготовка.	2	
57	Чередование тактических действий защиты и нападения. Учебная игра. Общая физическая подготовка.	2	
58	Совершенствование прием и блокирование. Общая физическая подготовка.	2	
59	Командные действия в защите. Специальная физическая подготовка.	2	
60	Учебно-тренировочная игра. Специальная физическая подготовка.	2	
61	Совершенствование подачи и нападающего удара. Специальная физическая подготовка.	2	
62	Учебно-тренировочная игра. Общая физическая подготовка.	2	
63	Учебно-тренировочная игра. Общая физическая подготовка.	2	
64	Совершенствование технических элементов защиты. Общая физическая подготовка.	2	
65	Совершенствование технических элементов нападения. Общая физическая подготовка.	2	
66	Игровая тренировка.	2	
67	Совершенствование приема и перемещения. Общая физическая подготовка.	2	
68	Совершенствование передачи и нападающего удара. Общая физическая подготовка.	2	
69	Индивидуальные и групповые действия в нападении. Специальная физическая подготовка.	2	

70	Совершенствование приема. Общая физическая подготовка.	2	
71	Групповые действия в защите. Специальная физическая подготовка.	2	
72	Командные действия в защите. Специальная физическая подготовка.	2	
73	Совершенствование подачи. Общая физическая подготовка.	2	
74	Совершенствование подачи. Общая физическая подготовка.	2	
75	Индивидуальные действия в нападении. Специальная физическая подготовка.	2	
76	Совершенствование приема и блокирования. Общая физическая подготовка.	2	
77	Совершенствование приема и блокирования. Общая физическая подготовка.	2	
78	Индивидуальные и групповые действия в защите. Специальная физическая подготовка.	2	
79	Совершенствование передачи и нападающего удара. Общая физическая подготовка.	2	
80	1. Совершенствование передачи и нападающего удара. 2. Общая физическая подготовка.	2	
81	1. Переход действий от защиты к нападению. 2. Специальная физическая подготовка.	2	
82	1. Совершенствование перемещений и приема. 2. Общая физическая подготовка.	2	
83	1. Учебно-тренировочная игра. 2. Общая физическая подготовка.	2	
84	1. Учебно-тренировочная игра. 2. Специальная физическая подготовка.	2	

85	1. Совершенствование нападающего удара и подачи. 2. Общая физическая подготовка.	2	
86	1. Совершенствование нападающего удара и подачи. 2. Общая физическая подготовка.	2	
87	1. Групповые и командные действия в нападении. 2. Специальная физическая подготовка.	2	
88	1. Совершенствование приема и блокирования. 2. Общая физическая подготовка.	2	
89	1. Совершенствование приема и блокирования. 2. Общая физическая подготовка.	2	
90	1. Групповые и командные действия в защите. 2. Специальная физическая подготовка.	2	
91	1. Групповые и командные действия в нападении. 2. Общая физическая подготовка.	2	
92	1. Совершенствование технических элементов нападения. 2. Специальная физическая подготовка.	2	
93	1. Игровая тренировка.	2	
94	1. Совершенствование технических элементов в защите. 2. Специальная физическая подготовка.	2	
95	1. Подвижная игра. 2. Комплекс расслабляющих упражнений.	2	
96	1. Игровая тренировка.	2	
97	1. Индивидуальные и командные действия в нападении. 2. Общая физическая подготовка.	2	
98	1. Совершенствование технических элементов нападения. 2. Общая физическая подготовка.	2	
99	1. Совершенствование технических элементов нападения. 2. Специальная физическая подготовка.	2	

10 0	1. Совершенствование технических элементов защиты. 2. Общая физическая подготовка.	2	
10 1	1. Совершенствование технических элементов защиты. 2. Общая физическая подготовка.	2	
10 2	1. Индивидуальные и командные действия в защите. 2. Специальная физическая подготовка.	2	
10 3	1. Тестирование физических качеств. 2. Подвижная игра.	2	
10 4	1. Индивидуальные действия в защите. 2. Специальная физическая подготовка.	2	
10 5	1. Нормативы по технико-тактической подготовке.	2	
10 6	1. Совершенствование технических элементов нападения. 2. Общая физическая подготовка.	2	
10 7	1. Совершенствование технических элементов защиты. 2. Специальная физическая подготовка.	2	
10 8	1. Индивидуальные действия в защите. 2. Учебно-тренировочная игра.	2	

### Учебно-тематический план

4 года обучения, группа №1 для детей 12-13 лет

№	Тема учебного занятия	Объем часов	Деятельность педагога с учетом рабочей программы воспитания
---	-----------------------	-------------	---

1	1. Инструктаж техники безопасности. 2. Подвижная игра.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Установле</u> <u>ние</u> <u>доверительных</u> <u>отношений</u> <u>между педагогом</u> <u>и его учениками,</u> <u>способствующих</u> <u>позитивному</u> <u>восприятию</u> <u>обучающимися</u> <u>требований</u> <u>и</u> <u>просьб педагога,</u> <u>привлечению их</u> <u>внимания</u> <u>к</u> <u>обсуждаемой на</u> <u>занятии</u> <u>информации,</u> <u>активизации их</u> <u>познавательной</u> <u>деятельности;</u></li> <li>• <u>Побуждени</u> <u>е обучающихся</u> <u>соблюдать на</u> <u>занятии</u> <u>общепринятые</u> <u>нормы</u> <u>поведения.</u></li> </ul>
2	1. Повторение технических элементов нападения. 2. ОФП.	2	
3	1. Повторение технических элементов защиты. 2. ОФП.	2	
4	1. Совершенствование перемещений и передачи . 2. ОФП.	2	
5	1. Учебная игра. 2. ОФП.	2	
6	1. Специальная физическая подготовка.	2	
7	1. Совершенствование передачи и нападающего удара. 2. ОФП	2	
8	1. Индивидуальные действия в нападении. 2. ОФП.	2	
9	1. Индивидуальные действия в нападении. 2. СФП.	2	
10	1. Совершенствование перемещений и приема. 2. ОФП.	2	
11	1. Совершенствование перемещений и приема. 2. ОФП.	2	
12	Индивидуальные и групповые действия в защите. СФП.	2	
13	Совершенствование нападающего удара и подачи. ОФП.	2	
14	Совершенствование нападающего удара и подачи. СФП.	2	
15	Групповые действия в нападении. ОФП.	2	
16	Совершенствование приема и блокирования. ОФП.	2	
17	Совершенствование приема и блокирования. ОФП.	2	
18	Индивидуальные и групповые действия в защите. СФП.	2	
19	Переход действий от защиты к нападению. ОФП.	2	
20	Индивидуальные и групповые действия в защите. СФП.	2	
21	Переход действий от нападения к защите. ОФП.	2	
22	Совершенствование технических элементов нападения. ОФП.	2	
23	Совершенствование технических элементов защиты. ОФП.	2	
24	Контрольная игра.	2	
25	Совершенствование перемещений и передачи. ОФП.	2	
26	Совершенствование нападающего удара и подачи. СФП.	2	
27	Совершенствование нападающего удара и подачи. СФП.	2	
28	Совершенствование перемещений и приема. ОФП.	2	
29	Совершенствование приема и блокирования. ОФП.	2	

30	Совершенствование приема и блокирования. Учебно-тренировочная игра.	2	<p><u>правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками, принципы дисциплины и самоорганизации;</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>• Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу.</u></li> </ul>
31	Групповые и командные действия в нападении. ОФП.	2	
32	1. Групповые и командные действия в нападении. 2. Общая физическая подготовка.	2	
33	1. Учебно-тренировочная игра. 2. Специальная физическая подготовка.	2	
34	1. Групповые и командные действия в защите. 2. Общая физическая подготовка.	2	
35	1. Групповые и командные действия в защите. 2. Общая физическая подготовка.	2	
36	1. Учебно-тренировочная игра. 2. Специальная физическая подготовка	2	
37	1. Совершенствование технических элементов нападения. 2. СФП	2	
38	1. Совершенствование технических элементов защиты. 2. ОФП	2	
39	1. Игровая тренировка.	2	
40	1. Совершенствование приема и блокирования. 2. Общая физическая подготовка.	2	
41	1. Игровая тренировка.	2	
42	1. Групповые и командные действия в защите. 2. Общая физическая подготовка.	2	
43	1. Групповые и командные действия в нападении. 2. СФП	2	
44	1. Совершенствование передачи и нападающего удара. 2. СФП	2	
45	1. Круговая тренировка.	2	
46	1. Индивидуальные и групповые тактические действия в защите. 2. ОФП.	2	
47	1. Совершенствование технических элементов защиты. 2. ОФП.	2	
48	1. Совершенствование технических элементов нападения. 2. СФП.	2	
49	1. Инструктаж техники безопасности. 2. Совершенствование технических элементов нападения.	2	
50	1. Совершенствование перемещений и подачи. 2. ОФП.	2	
51	1. Совершенствование передачи и нападающего удара. 2. СФП.	2	
52	1. Совершенствование перемещений и приема. 2. Общая физическая подготовка.	2	
53	1. Совершенствование приема и блокирования. 2. Общая физическая подготовка.	2	
54	1. Командные действия в защите. 2. Специальная физическая подготовка.	2	
55	1. Совершенствование передачи и нападающего удара. 2. ОФП.	2	
56	1. Командные действия в нападении. 2. Специальная физическая подготовка.	2	
57	1. Чередование тактических действий защиты и нападения. 2. Учебная игра. 3. ОФП.	2	
58	1. Совершенствование прием и блокирование. 2. Общая физическая подготовка.	2	

59	1. Командные действия в защите. 2. Специальная физическая подготовка.	2	<u>выработки</u> <u>своего к ней</u> <u>отношения:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Используй</u> <u>вание</u> воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечност и, через подбор соответствующи х текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения;</li> <li>• <u>Примене</u> <u>ние на занятии</u> <u>интерактивных</u> <u>форм работы</u> <u>обучающихся:</u></li> </ul>
60	1. Учебно-тренировочная игра. 2. Специальная физическая подготовка.	2	
61	1. Совершенствование подачи и нападающего удара. 2. СФП.	2	
62	1. Учебно-тренировочная игра. 2. Общая физическая подготовка.	2	
63	1. Учебно-тренировочная игра. 2. Общая физическая подготовка.	2	
64	1. Совершенствование технических элементов защиты. 2. ОФП.	2	
65	1. Совершенствование технических элементов нападения. 2. ОФП.	2	
66	1. Игровая тренировка.	2	
67	1. Совершенствование приема и перемещения. 2. Общая физическая подготовка.	2	
68	1. Совершенствование передачи и нападающего удара. 2. ОФП.	2	
69	1. Индивидуальные и групповые действия в нападении. 2. СФП.	2	
70	1. Совершенствование приема. 2. ОФП.	2	
71	1. Групповые действия в защите. 2. СФП.	2	
72	1. Командные действия в защите. 2. СФП.	2	
73	1. Совершенствование подачи. 2. ОФП.	2	
74	1. Совершенствование подачи. 2. ОФП.	2	
75	1. Индивидуальные действия в нападении. 2. СФП.	2	
76	1. Совершенствование приема и блокирования. 2. ОФП	2	
77	1. Совершенствование приема и блокирования. 2. ОФП.	2	
78	1. Индивидуальные и групповые действия в защите. 2. СФП	2	
79	1. Совершенствование передачи и нападающего удара. 2. ОФП	2	
80	1. Совершенствование передачи и нападающего удара. 2. ОФП	2	
81	1. Переход действий от защиты к нападению. 2. СФП	2	
82	1. Совершенствование перемещений и приема. 2. Общая физическая подготовка.	2	
83	1. Учебно-тренировочная игра. 2. Общая физическая подготовка.	2	
84	1. Учебно-тренировочная игра. 2. Специальная физическая подготовка.	2	
85	1. Совершенствование нападающего удара и подачи. 2. ОФП	2	
86	1. Совершенствование нападающего удара и подачи. 2. ОФП.	2	
87	1. Групповые и командные действия в нападении. 2. СФП.	2	
88	1. Совершенствование приема и блокирования. 2. ОФП.	2	

89	1. Совершенствование приема и блокирования. 2. ОФП.	2	интеллектуальн ых _____ игр. дискуссий, групповой работы _____ или работы в парах, которые _____ учат детей командной работе и взаимодействию с _____ другими людьми; • <u>Организа ция форм работ, предполагающих использование современных инструментов образования (интернет, онлайн- конференции, трансляции, дистанционные формы).</u>
90	1. Групповые и командные действия в защите. 2. СФП	2	
91	1. Групповые и командные действия в нападении. 2. ОФП.	2	
92	1. Совершенствование технических элементов нападения. 2. СФП.	2	
93	1. Игровая тренировка.	2	
94	1. Совершенствование технических элементов в защите. 2. СФП.	2	
95	1. Подвижная игра. 2. Комплекс расслабляющих упражнений.	2	
96	1. Игровая тренировка.	2	
97	1. Индивидуальные и командные действия в нападении. 2. ОФП	2	
98	1. Совершенствование технических элементов нападения. 2. ОФП.	2	
99	1. Совершенствование технических элементов нападения. 2. СФП.	2	
100	1. Совершенствование технических элементов защиты. 2. ОФП	2	
101	1. Совершенствование технических элементов защиты. 2. ОФП	2	
102	1. Индивидуальные и командные действия в защите. 2. СФП.	2	
103	1. Тестирование физических качеств. 2. Подвижная игра.	2	
104	1. Индивидуальные действия в защите. 2.СФП.	2	
105	1. Игровая тренировка.	2	
106	1. Совершенствование технических элементов нападения. 2. ОФП	2	
107	1. Совершенствование технических элементов защиты. 2. СФП	2	
108	1. Индивидуальные действия в защите. 2. Учебно-тренировочная игра.	2	

5-6 года обучения, группа №1 для детей 13-15 лет

№	Тема учебного занятия	Объем часов	Деятельность педагога с учетом рабочей программы воспитания
1	1. Инструктаж техники безопасности. 2. Подвижная игра.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Установление доверительных отношений между педагогом и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;</u></li> <li>• <u>Побуждение обучающихся</u></li> </ul>
2	1. Повторение технических элементов нападения. 2. ОФП.	2	
3	1. Повторение технических элементов защиты. 2. ОФП.	2	
4	1. Перемещение и прием. 2. ОФП.	2	
5	1. Перемещение и прием. 2. ОФП.	2	
6	1. Учебная игра. 2. СФП.	2	
7	1. Совершенствование передачи. 2. ОФП	2	
8	1. Совершенствование передачи. 2. ОФП.	2	
9	1. Учебная игра. 2. СФП.	2	
10	1. Нападающий удар и блок. 2. ОФП.	2	
11	1. Нападающий удар и блок. 2. ОФП.	2	
12	1. Учебная игра. 2. СФП.	2	
13	1. Поддача и прием мяча. 2. ОФП.	2	
14	1. Поддача и прием мяча. 2. ОФП.	2	
15	1. Учебная игра. 2. СФП.	2	
16	1. Перемещение и прием. 2. ОФП.	2	
17	1. Перемещение и прием. 2. ОФП.	2	
18	1. Учебная игра. 2. СФП.	2	
19	1. Индивидуальные и групповые действия в защите. 2. СФП.	2	
20	1. Переход действий от защиты к нападению. 2. Общая физическая подготовка.	2	
21	1. Индивидуальные и групповые действия в защите. 2. СФП.	2	
22	1. Переход действий от нападения к защите. 2. Общая физическая подготовка.	2	
23	1. Совершенствование технических элементов нападения. 2. ОФП.	2	

24	1. Совершенствование технических элементов защиты. 2. ОФП.	2	<u>соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками, принципы дисциплины и самоорганизации;</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися</u></li> </ul>
25	1. Совершенствование перемещений и передачи. 2. Общая физическая подготовка	2	
26	1. Совершенствование нападающего удара и подачи. 2. СФП.	2	
27	1. Совершенствование нападающего удара и подачи. 2. СФП.	2	
28	1. Совершенствование перемещений и приема. 2. Общая физическая подготовка.	2	
29	1. Совершенствование приема и блокирования. 2. Общая физическая подготовка.	2	
30	1. Совершенствование приема и блокирования. 2. Учебно-тренировочная игра.	2	
31	1. Групповые и командные действия в нападении. 2. Общая физическая подготовка.	2	
32	1. Групповые и командные действия в нападении. 2. Общая физическая подготовка.	2	
33	1. Учебно-тренировочная игра. 2. Специальная физическая подготовка.	2	
34	1. Групповые и командные действия в защите. 2. Общая физическая подготовка.	2	
35	1. Групповые и командные действия в защите. 2. Общая физическая подготовка.	2	
36	1. Учебно-тренировочная игра. 2. Специальная физическая подготовка	2	
37	1. Совершенствование технических элементов нападения. 2. СФП	2	
38	1. Совершенствование технических элементов защиты. 2. ОФП	2	
39	1. Игровая тренировка.	2	
40	1. Совершенствование приема и блокирования. 2. Общая физическая подготовка.	2	
41	1. Игровая тренировка.	2	
42	1. Групповые и командные действия в защите. 2. Общая физическая подготовка.	2	
43	1. Групповые и командные действия в нападении. 2. СФП	2	
44	1. Совершенствование передачи и нападающего удара. 2. СФП	2	
45	1. Круговая тренировка.	2	
46	1. Индивидуальные и групповые тактические действия в защите. 2. ОФП.	2	
47	1. Совершенствование технических элементов защиты. 2. ОФП.	2	
48	1. Совершенствование технических элементов нападения. 2. СФП.	2	
49	1. Инструктаж техники безопасности. 2. Совершенствование технических элементов нападения.	2	
50	1. Совершенствование перемещений и подачи. 2. ОФП.	2	
51	1. Совершенствование передачи и нападающего удара. 2. СФП.	2	
52	1. Совершенствование перемещений и приема. 2. Общая физическая подготовка.	2	
53	1. Совершенствование приема и блокирования. 2. Общая физическая подготовка.	2	
54	1. Командные действия в защите. 2. Специальная физическая подготовка.	2	
55	1. Совершенствование передачи и нападающего удара. 2. ОФП.	2	

56	1. Командные действия в нападении. 2. Специальная физическая подготовка.	2	<u>своего мнения по</u> <u>ее поводу.</u> <u>выработки</u> <u>своего к ней</u> <u>отношения:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Используй</u> <u>вание</u> воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечност и, через подбор соответствующи х текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения;</li> <li>• <u>Примене</u> <u>ние на занятии</u> <u>интерактивных</u> <u>форм работы</u> <u>обучающихся:</u> <u>интеллектуальн</u></li> </ul>
57	1. Чередование тактических действий защиты и нападения. 2. Учебная игра. 3. ОФП.	2	
58	1. Совершенствование прием и блокирование. 2. Общая физическая подготовка.	2	
59	1. Командные действия в защите. 2. Специальная физическая подготовка.	2	
60	1. Учебно-тренировочная игра. 2. Специальная физическая подготовка.	2	
61	1. Совершенствование подачи и нападающего удара. 2. СФП.	2	
62	1. Учебно-тренировочная игра. 2. Общая физическая подготовка.	2	
63	1. Учебно-тренировочная игра. 2. Общая физическая подготовка.	2	
64	1. Совершенствование технических элементов защиты. 2. ОФП.	2	
65	1. Совершенствование технических элементов нападения. 2. ОФП.	2	
66	1. Игровая тренировка.	2	
67	1. Совершенствование приема и перемещения. 2. Общая физическая подготовка.	2	
68	1. Совершенствование передачи и нападающего удара. 2. ОФП.	2	
69	1. Индивидуальные и групповые действия в нападении. 2. СФП.	2	
70	1. Совершенствование приема. 2. ОФП.	2	
71	1. Групповые действия в защите. 2. СФП.	2	
72	1. Командные действия в защите. 2. СФП.	2	
73	1. Совершенствование подачи. 2. ОФП.	2	
74	1. Совершенствование подачи. 2. ОФП.	2	
75	1. Индивидуальные действия в нападении. 2. СФП.	2	
76	1. Совершенствование приема и блокирования. 2. ОФП	2	
77	1. Совершенствование приема и блокирования. 2. ОФП.	2	
78	1. Индивидуальные и групповые действия в защите. 2. СФП	2	
79	1. Совершенствование передачи и нападающего удара. 2. ОФП	2	
80	1. Совершенствование передачи и нападающего удара. 2. ОФП	2	
81	1. Переход действий от защиты к нападению. 2. СФП	2	
82	1. Совершенствование перемещений и приема. 2. Общая физическая подготовка.	2	
83	1. Учебно-тренировочная игра. 2. Общая физическая подготовка.	2	
84	1. Учебно-тренировочная игра. 2. Специальная физическая подготовка.	2	
85	1. Совершенствование нападающего удара и подачи. 2. ОФП	2	
86	1. Совершенствование нападающего удара и подачи. 2. ОФП.	2	
87	1. Групповые и командные действия в нападении. 2. СФП.	2	

88	1. Совершенствование приема и блокирования. 2. ОФП.	2	<u>ых игр,</u> <u>дискуссий,</u> <u>групповой</u> <u>работы или</u> <u>работы в парах,</u> <u>которые учат</u> <u>детей командной</u> <u>работе и</u> <u>взаимодействию</u> <u>с другими</u> <u>людьми;</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Организа</u></li> </ul> <u>ция форм работ,</u> <u>предполагающих</u> <u>использование</u> <u>современных</u> <u>инструментов</u> <u>образования</u> <u>(интернет,</u> <u>онлайн-</u> <u>конференции,</u> <u>трансляции,</u> <u>дистанционные</u> <u>формы).</u>
89	1. Совершенствование приема и блокирования. 2. ОФП.	2	
90	1. Групповые и командные действия в защите. 2. СФП	2	
91	1. Групповые и командные действия в нападении. 2. ОФП.	2	
92	1. Совершенствование технических элементов нападения. 2. СФП.	2	
93	1. Игровая тренировка.	2	
94	1. Совершенствование технических элементов в защите. 2. СФП.	2	
95	1. Подвижная игра. 2. Комплекс расслабляющих упражнений.	2	
96	1. Игровая тренировка.	2	
97	1. Индивидуальные и командные действия в нападении. 2. ОФП	2	
98	1. Совершенствование технических элементов нападения. 2. ОФП.	2	
99	1. Совершенствование технических элементов нападения. 2. СФП.	2	
100	1. Совершенствование технических элементов защиты. 2. ОФП	2	
101	1. Совершенствование технических элементов защиты. 2. ОФП	2	
102	1. Индивидуальные и командные действия в защите. 2. СФП.	2	
103	1. Тестирование физических качеств.	2	
104	1. Индивидуальные действия в защите. 2.СФП.	2	
105	1. Игровая тренировка.	2	
106	1. Совершенствование технических элементов нападения. 2. ОФП	2	
107	1. Совершенствование технических элементов защиты. 2. СФП	2	
108	1. Индивидуальные действия в защите. 2. Учебно-тренировочная игра.	2	

