****

**Содержание:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **стр** |
| **1.** | **Пояснительная записка** | **3** |
| 1.1 | Цели и задачи программы | 4 |
| 1.2 | Формы и режим реализации программы | 5 |
| 1.3 | Ожидаемые результаты освоения программы | 5 |
| 1.4 | Формы контроля и подведения итогов | 6 |
| **2.** | **Учебный план и содержание программного материала** | **8** |
| 2.1 | Учебный план для групп 1-го года обучения | 8 |
| 2.2 | Учебный план для групп 2, 3-го года обучения | 9 |
| 2.3 | Содержание программного материала | 9 |
| 2.3.1. | Теоретическая подготовка | 10 |
| 2.3.2. | Общая физическая подготовка | 12 |
| 2.3.3 | Специальная физическая подготовка | 13 |
| 2.3.4 | Техническая подготовка | 13 |
| 2.3.5. | Тактическая подготовка | 14 |
| 2.3.6. | Интегральная подготовка | 15 |
| 2.4 | Методическое обеспечение программы | 15 |
| 2.5 | Воспитательная работа | 17 |
| **3.** | **Организационно-педагогические условия реализации программы** | **19** |
| 3.1. | Условия реализации программы | 19 |
| 3.2 | Перечень оборудования и спортивного инвентаря | 19 |
| 3.3 | Кадровое обеспечение | 20 |
| 3.4 | Учебно-информационное обеспечение | 20 |
|  | **Приложения** |  |
|  | Приложение 1 Календарный план-график | 22 |
|  | Приложение 2   1. Учебно-тематический план – график1-го года обучения 2. Учебно-тематический план – график 2-го года обучения 3. Учебно-тематически1 план – график 3-го года обучения | 23  32  42 |

**1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу 1, 2, 3 года обучения разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20» Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Устав МБУ ДО «ДЮСШ».

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью создания определённой методической основы для подготовки занимающихся данным видом спорта в условиях учреждения дополнительного образования. В программе учтены современные требования общества и нормативно-правовой базы, а так же обобщён накопленный опыт тренеров-преподавателей.

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

*Направленность программы:*  физкультурно-­спортивная.

*Актуальность программы.*  В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся 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 укрепляют здоровье.

*Новизна данной программы* опирается на понимание приоритетности работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей учащихся на основе их собственной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных способностей, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации, что повышает самооценку учащегося, и его оценку в глазах сверстников и окружающих.

*Отличительной особенностью* данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие, совершенствование специальных умений и навыков технико-тактических качеств и развитию морально-волевых качеств, но и способствует общему развитию обучающихся.

* 1. **Цели и задачи программы**

***Цель программы:*** формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

***Задачи:***

* укрепление здоровья обучающихся;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Выполнение задач поставленных программой *предусматривает:*

* систематическое проведение занятий в условиях учреждения дополнительного образования или на базе общеобразовательных школ города;
* выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
* регулярное участие в соревнованиях;
* осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
* просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по волейболу;
* привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
* чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, с использованием новых технологий и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства;
* привлечение родительского актива к участию в организации учебно-­воспитательной работы учреждения.

*Адресат программы*

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по волейболу предназначена для обучающихся:

с 7 до 17 лет - базовый уровень подготовки – 1, 2, 3 год обучения.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям волейболом. Группы формируются с учетом возраста обучающихся. На базе общеобразовательных учреждений допускается обучение смешанных групп (девочки и мальчики), сформированных с учетом возраста обучающихся.

* 1. **Формы и режим реализации программы**

*Уровень программы: базовый*

*Срок освоения* программы: 3 года.

Объем программы.

Программа рассчитана на 36 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа), составляет 216 часов в год.

*Форма обучения очная.*

*Основными формами занятий* являются:

* групповые занятия;
* комплексные учебно-тренировочные занятия;
* просмотр учебных видеофильмов;
* контрольные испытания;
* участие в соревнованиях по волейболу;
* участие в городских спортивно-массовых мероприятиях.

*Режим занятий:* 3 раза в неделю по 2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

*Наполняемость* в учебной группе 1,2, 3 года обучения -15 – 20 человек

* 1. Ожидаемые результаты освоения программы

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны **ЗНАТЬ:**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* историю развития игры волейбол;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
* правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* основные правила игры в волейбол, судейство.

**УМЕТЬ:**

* выполнять технические приемы;
* играть в волейбол по основным правилам;
* контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

**Личностные результаты** - развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** - формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД**:

* понимать задачи, поставленные педагогом;
* знать технологическую последовательность выполнения работы;
* правильно оценивать результаты своей деятельности.

**Познавательные УУД:**

* научиться проявлять творческие способности;
* развивать сенсорные и моторные навыки.

**Коммуникативные УУД:**

* учиться работать в коллективе;
* проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** - формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

* 1. Формы контроля и подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ГРУПП 1, 2-го года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,1 с) | Бег 30 м (не более 5,7 с) |
| Челночный бег 5 x 6 м  (не более 11,0 с) | Челночный бег 5 x 6 м  (не более 11,5 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя  (не менее 12,5 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя  (не менее 12 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 190 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см) |

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП 3-го года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,0 с) | Бег 30 м (не более 5,5 с) |
| Челночный бег 5 x 6 м  (не более 10,9 с) | Челночный бег 5 x 6 м  (не более 11,2 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя  (не менее 16 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя  (не менее 12,5 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 220 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см) |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа |

**Тестирование по технической подготовке (система оценивания: зачет + /незачет - )**

***1-й год***

1. Передача сверху и снизу в стену на точность.
2. Жонглирование мячом правой, левой, двумя руками.
3. Передача в парах сверху, снизу от наброса.
4. Верхняя и нижняя передача над собой сверху и снизу.

***2-й год***

1. Передача сверху и снизу в стену на точность.
2. Жонглирование мячом правой, левой, двумя руками.
3. Передача в парах сверху и снизу.
4. 2-я передача на точность из зоны 3 в зону 4 и 2.
5. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону2 и 3.
6. Подача верхняя прямая на точность с расстояния 5-6 метров.
7. Нападающий удар – удар по мячу (неподвижному).

***3-й год***

1. Верхняя, нижняя передача в парах – в движении, с препятствиями.
2. 2-я передача на точность из зоны 2 в зону 3 и 4 и за голову.
3. Нападающий удар из 3, 4, 2.
4. Блок (одиночный) в зонах 3, 4, 2.
5. Первая передача (прием) на точность из зон 1, 5, 6 – в зону 2.
6. Подача с лицевой линии

**2. Учебный план и содержание программного материала**

2.1.Учебный план для групп 1 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел программы | Кол-во часов | Всего часов |
| 1. | **Теоретическая подготовка** |  | 6 |
| Физическая культура и спорт в России | 1 |  |
| Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 1 |  |
| Краткая характеристика волейбола. | 1 |  |
| Основы методики обучения волейболистов. | 1 |  |
| Основные виды подготовки волейболистов (краткая характеристика). | 1 |  |
| Первая доврачебная помощь при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях. | 1 |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка** |  | 60 |
| Строевые упражнения |  |  |
| Легкоатлетические упражнения |  |  |
| Гимнастические упражнения |  |  |
| Акробатические упражнения |  |  |
| Спортивные и подвижные игры |  |  |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** |  | 30 |
| Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий. |  |  |
| Упражнения для развития прыгучести. |  |  |
| Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. |  |  |
| Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. |  |  |
| Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. |  |  |
| 4 | **Техническая подготовка** |  | 65 |
| Техника нападения |  |  |
| Техника защиты |  |  |
| 5 | **Тактическая подготовка** |  | **31** |
|  | Нападение |  |  |
|  | Защита |  |  |
| 6 | **Интегральная подготовка** |  | **14** |
| 5 | **Участие в соревнованиях** |  | **4** |
| 6 | **Контрольно-переводные нормативы** |  | **4** |
| 7 | **Медицинское обследование** |  | **2** |
|  | **ИТОГО** |  | **216** |

2.2. Учебный план для групп 2,3 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел программы | Кол-во часов | Всего часов |
| 1. | **Теоретическая подготовка** |  | 7 |
| Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия | 1 |  |
| Гигиена тренировочного процесса, самоконтроль. | 1 |  |
| Основы техники и тактики игры в волейбол | 2 |  |
| Правила игры волейбол. Судейство. | 2 |  |
| Психологическая подготовка к соревнованиям | 1 |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка** |  | 42 |
| Строевые упражнения | 8 |  |
| Легкоатлетические упражнения | 10 |  |
| Гимнастические упражнения | 8 |  |
| Акробатические упражнения | 10 |  |
| Спортивные и подвижные игры | 6 |  |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** |  | 40 |
| Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий. | 8 |  |
| Упражнения для развития прыгучести. | 8 |  |
| Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. | 8 |  |
| Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. | 8 |  |
| Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. | 8 |  |
| 4 | **Техническая подготовка** |  | 65 |
| Техника нападения | 35 |  |
| Техника защиты | 30 |  |
| 5 | **Тактическая подготовка** |  | **35** |
|  | Нападение | 18 |  |
|  | Защита | 17 |  |
| 6 | **Интегральная подготовка** |  | **15** |
| 5 | **Участие в соревнованиях** |  | **6** |
| 6 | **Контрольно-переводные нормативы** |  | **4** |
| 7 | **Медицинское обследование** |  | **2** |
|  | **ИТОГО** |  | **216** |

2.3. Содержание программного материала

Содержание программы включает в себя все разделы подготовки волейболистов: общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, интегральную, психологическую подготовку, приёмные и переводные нормативы, участие в соревнованиях, медицинское обследование. В этих разделах содержатся средства и методы тренировочных занятий, средства и методы восстановления работоспособности, средства и методы контроля за состоянием здоровья спортсменов. А также воспитательная работа.

2.3.1.Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства.

Международные связи спортивных организаций. Достижения Российских спортсменов по олимпийским игровым видам спорта в борьбе за завоевание мирового первенства.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие, кожа). Роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена, закаливание, режим и питание.

Понятие о гигиене. Гигиена, её значение, основные требования. Гигиенические основы режима спортивных нагрузок и отдыха при занятиях спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и на соревнованиях. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся боксом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест проведения занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещениях для тренировок. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

Краткая характеристика волейбола.

Краткий обзор истории развития волейбола в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Пути дальнейшего развития волейбола.

Структура организационно-методического руководства волейболом. Роль спортивных школ в развитии волейбола в России. Правила игры в волейбол, судейство.

Основы методики обучения волейболистов.

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность). Понятие о формировании и совершенствовании двигательных навыков волейболистов. Характеристика методов и приёмов обучения. Этапы обучения.

Значение специальных упражнений в процессе обучения и тренировки.

Взаимосвязь физической, технической, тактической, морально-­волевой и психологической подготовки волейболистов и единство процессов их совершенствования.

Методы контроля развития физической подготовленностью и физической работоспособностью волейболистов.

Построение и методика проведения тренировки (дневного и недельного цикла) в различные периоды учебно-тренировочной работы со спортсменами разного возраста и уровня подготовленности.

Построение тренировки непосредственно перед соревнованиями. Предсоревновательная разминка волейболистов.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки волейболистов.

Мышечная активность как необходимое условие для физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки волейболистов и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах.

Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочных занятий и во время соревнований.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы).

Физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности и индивидуализации в процессе тренировки.

Характеристика особенностей возникновения утомляемости при занятиях волейболом.

Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по волейболу.

Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности спортсменов.

Основные виды подготовки волейболистов.

Общая физическая подготовка волейболистов.

Направленность физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Рекомендуемые средства и перечень упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств волейболистов различного возраста и спортивной квалификации.

Взаимосвязь общей физической подготовки и контрольными нормативами. Требования к развитию двигательных качеств: скорости, силы, специальной выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка волейболистов.

Направленность специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка как основа развития специальных физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности и развития двигательных качеств волейболистов различного возраста.

Специальная физическая подготовка, её место в тренировке волейболистов различного возраста.

Тактическая подготовка.

Общая характеристика тактики в волейболе. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы волейбола. Средства тактики: нападение, защита.

Техническая подготовка.

Общая характеристика техники волейбола.

Соревнование - понятие, виды соревнований. Система и календарь спортивных соревнований. Формы проведения спортивных соревнований. Организация соревнований (обязанности участников соревнований, тренеров - представителей команд). Антидопинговые правила.

Роль и значение психического состояния спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по волейболу. Принятие оперативных решений в ходе соревнований. Выявление различных психологических состояний и преодоления отрицательных эмоций в ходе соревнований.

Психологическая подготовка перед соревнованием (разминка) с учётом индивидуальных особенностей спортсмена.

Первая доврачебная помощь при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях.

Способы остановки кровотечений: вставка тампона, перевязка. Оказание первой помощи при нокауте, нокдауне, шоке.

Основы спортивного массажа. Понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после соревнований. Противопоказания к массажу.

2.3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м ,30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

2.3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

2.3.4. Техническая подготовка.

***Техника нападения***

Действия без мяча

Стойки и перемещения

- стартовая стойка (ИП) – основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом

Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; 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 после перемещения, на точность с собственного набрасывания;

- отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.

Подача мяча

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача в стену – расстояние – 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки.

- нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач.

***Техника защиты***

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- то же, что и в нападении, внимание низким стойкам;

- сочетание способов перемещений с остановками;

- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;

- сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину.

Действия с мячом

Прием мяча:

- прием мяча сверху двумя руками;

- прием мяча, отскочившего от стены после броска;

- прием мяча, направленного броском через сетку;

- прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения;

- жонглирование, стоя на месте и в движении;

- прием подачи и первая передача в зону нападения;

- прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину;

Блокирование

- создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук;

- одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки.

- блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара выполняемого партнером по подброшенному мячу.

2.3.5. Тактическая подготовка.

***Тактика нападения***

Индивидуальные действия

Действия без мяча

Выбор места:

- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);

- для выполнения подачи;

- для выполнения нападающего удара (из зон 4,2).

Действия с мячом

- выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке;

- вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;

- чередование способов подач;

- подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передачи)

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче)

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(в условиях чередования подач в зоны)

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приёме от передач и несложных подач)

Командные действия

Система игры со второй передачи игроком передней линии:

- приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);

- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;

- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

***Тактика защиты***

Индивидуальные действия.

Выбор места.

- при приеме мяча после подачи;

- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;

- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Действия с мячом

- выбор способа приема от подачи (сверху и снизу);

- выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии при приёме подач и передач.

- 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 приёме подач и обманных передач;

- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия.

Прием подачи.

- расположение игроков при приёме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;

- расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом вперёд».

2.3.6. Интегральная подготовка.

- Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.

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

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

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

- Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.

- Многократное выполнение изученных тактических действий.

- Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

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

2.4. Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

Изучение программного материала по всем разделам программы, проводится в форме теоретических, учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин), входящих в основное комплексное занятие .

При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объёма и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных технических и тактических приёмов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в учебно-тренировочных занятиях с юными волейболистами, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом тренировочного процесса.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении технико-­тактическими приёмами и в распределении нагрузки.

На 1-ом году обучения в большом объёме применяются упражнения для развития физических качеств, а так же отработка отдельных приёмов и комбинаций.

На 2,3-ем большее внимание уделяется повышению уровня тренированности и достижению занимающимися спортивной формы, тренировки подводятся к будущим соревнованиям (по времени и форме). Основное внимание уделяется совершенствованию технико-­тактической и психологической подготовке.

Тренировки переходного периода строятся в плане снижения уровня тренированности, путём применения широкого круга средств ОФП, что одновременно способствует реабилитации процессов утомления головного мозга.

Большой объём специальных нагрузок вызывает некоторое утомление клеток головного мозга, чему способствует и наличие астенических эмоций, вызванных опасением получения сильного удара. Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а так же учебной игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций.

При проведении занятий по овладению техническим арсеналом волейбола необходимо ориентировать учащихся на овладение ими приёмов нападения и защиты, основы долголетней и успешной спортивной жизни. Только после достаточно прочного овладения спортсменами этими приёмами, можно переходить к изучению комбинаций и контратакующих действий.

Участие в соревнованиях является важнейшим моментом в процессе подготовки волейболистов, так как в ходе их проявляются все стороны подготовки, а так же и ошибки, которые не всегда можно увидеть в процессе тренировочной игры.

Уровень соревнований должен соответствовать уровню психологической, физической и технико-тактической подготовок и органически вплетаться в тренировочный процесс.

По окончанию соревнований необходимо сделать анализ результатов выступления всех участников соревнований, указав на допущенные ошибки и наметить пути их исправления.

Учебно-тренировочные занятия по волейболу проводятся в форме комплексных занятий, с использованием материала различных отделов программы в комплексе.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях:

1-й вид комплексного занятия для решения задач физической, технической и тактической подготовки:

1. Подготовительная часть

1.1.Упражнения общей разминки.

1.2.Упражнения специальной разминки.

2. Основная часть

2.1. Упражнения на быстроту и ловкость.

2.2. Упражнения на совершенствование основных физических качеств.

2.3. Технические и (или) тактические упражнения.

2.4.Игровая тренировка или упражнения на выносливость.

3.Заключительная часть

3.1. Упражнения для расслабления мышечного аппарата.

3.2.Дыхательные упражнения.

2-й вид комплексного занятия для решения задач физической и технической подготовки:

1.Подготовительная часть

1.1.Общеразвивающие упражнения.

1.2.Упражнения на ловкость и гибкость.

2. Основная часть

2.1. Изучение техники волейбола.

2.2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

2.3. Совершенствование основных физических качеств.

3.Заключительная часть

3.1. Подвижные и / или спортивные игры.

3.2. Упражнения для расслабления мышечного аппарата.

3-й вид комплексного занятия для решения задач физической и технико-тактической подготовки:

1.Подготовительная часть

1.1.Различные специальные упражнения.

1.2.Упражнения беговые и прыжковые.

2. Основная часть

2.1. Изучение технических приемов.

2.2. Изучение работы рук.

2.3. Упражнения, направленные на развитие координационных навыков.

2.4.Изучение или совершенствование тактических навыков.

3.Заключительная часть

3.1. Упражнения для расслабления мышечного аппарата.

2.5.Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

План воспитательной работы

Цель воспитательной работы: формирование гармонично развитой личности, духовно-нравственное и патриотическое воспитание обучающихся.

Задачи:

* создание условий для успешного развития и совершенствования умственных и физических качеств, развитие творческих способностей каждого воспитанника;
* формирование патриотических чувств, морально-этических и волевых качеств детей;
* совершенствование навыков здорового образа жизни;
* профилактика правонарушений;
* создание ситуации успеха для каждого юного спортсмена.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Сроки выполнения |
| 1 | Беседа с воспитанниками «Правила внутреннего распорядка обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ» | сентябрь |
| 2 | Инструктаж по пожарной безопасности и правилам дорожного движения | сентябрь январь |
| 3 | Установка распорядка дежурства по уборке мест занятий после тренировки | сентябрь-июль |
| 4 | Проведение родительских собраний | сентябрь, декабрь, март, июнь |
| 5 | Индивидуальные беседы с родителями | по необходимости |
| 6 | Контроль за успеваемостью обучающихся в школе | постоянно в течение года |
| 7 | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий | согласно Календарю спортивно­-массовых мероприятий |
| 8 | Участие в городских мероприятиях | в течение года |
| 9 | Посещение учебно-тренировочных занятий, соревнований, мастер - классов старших воспитанников | в течение года |
| 10 | Встречи с выпускниками ДЮСШ, достигших высоких спортивных результатов | в течение года |
| 11 | Традиционные групповые праздники, посвященные знаменательным датам, дням рождения обучающихся | по календарю |
| 12 | Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта» | октябрь |
| 13 | Беседа: «Осторожно - тонкий лед». | Ноябрь, март |
| 14 | Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников | декабрь |
| 15 | Беседа: «Действия во время непогоды, сильный ветер, метель» | январь |
| 16 | Беседа о правилах поведения на водоемах зимой во время оттепели | февраль |
| 17 | Профилактическая беседа о вреде курения и приема алкогольных напитков | март |
| 18 | Беседа «Профилактика детского травматизма в быту» | апрель |
| 19 | Участие в акции «Зажги свечу памяти» | май |
| 20 | Организация работы с обучающимися в летний период (школьный летний оздоровительный лагерь и др.) | июнь |

3.Организационно-педагогические условия реализации программы

3.1. Условия реализации программы

Используемая материально-техническая база МБУ ДО «ДЮСШ» и спортивных залов общеобразовательных учреждений:

* наличие спортивного зала;
* наличие оборудования и спортивного инвентаря.

3.2.Перечень оборудования и спортивного инвентаря

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,**

**НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| **Оборудование и спортивный инвентарь** | | | |
| 1 | Сетка волейбольная со стойками | комплект | 2 |
| 2 | Мяч волейбольный | штук | 25 |
| 3 | Протектор для волейбольных стоек | штук | 4 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь** | | | |
| 4 | Барьер легкоатлетический | штук | 20 |
| 5 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 6 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | штук | 16 |
| 7 | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 8 | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 9 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 10 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 3 |
| 11 | Скакалка гимнастическая | штук | 25 |
| 12 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 13 | Утяжелитель для ног | комплект | 25 |
| 14 | Утяжелитель для рук | комплект | 25 |
| 15 | Эспандер резиновый ленточный | штук | 25 |

3.3. Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляют 2 штатных тренера-преподавателя и 1 тренер – преподаватель (внешний совместитель), имеющие высшее педагогическое образование, квалификацию «педагог по физической культуре».

3.4. Учебно-информационное обеспечение

Используемая литература

1.. Амалин М.Е. Тактика волейбола. / М.Е. Амалин. – М.: Физкультура и спорт, 2012. –53 с.

2. Родионов А.В. Повышение результативности за счет согласования двигательных действий в динамических ситуациях игры / А.В. Родионов, А.А. Гераськин; Научно-теоретический журнал - Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 10 (56) – 2009. – 51 с.

3. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров, Э.Г. Канзас– Минск: Нарасвета, 2010 – 143 с.

4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 68 с.

5. Колоницкий Г.А.. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. / Г.А. Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011 216 с.

6. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований / А.А .Гераськин, Э.Г. Канзас [и др.]; – Омск: СибГАФК, 2002 – 7 с.

7. Железняк Ю.Д. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных ДЮШ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. / Ж Ю.Д.елезняк, В.М. Шулятьев- М.: Сов.спорт, 2005. – 268 с.

8. Беляев А.В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2006. – 368 с.

9. Гошек, В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности. / В.Гошек, М. Ванек, Свобода: – Психология и современный спорт. 2008.-100 - 121.

10. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе./ Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 32 с

11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. / Ю.Д. Железняк – М.- 2013. – 149 с.

12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. / Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2012. 686 с.

13. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов:. / Ю.Д. Железняк, Ю.Н.Клещев, О.С. Чехов– М.: Физкультура и спорт, 2011. – 426 с.

14. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Скупский - М.: «Просвещение». 2011.- 376 с.

Интернет-ссылки

1. http://medsport.3dn.ru/ Медицина спорта // Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов [Электронный ресурс].
2. http://www.volley.ru/pages/497/p1/ Всероссийская федерация волейбола
3. http://web.snauka.ru/issues/2014/05/33916 Усков В.А. Теория и методология научного обоснования закона обучения связующих игроков в волейболе // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 5 [Электронный ресурс].

**Рекомендуемая литература для учащихся:**

1. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. / А.В. Ивойлов – Минск: Высшая школа, 2012.-263 с.

2. Клещёв Ю.Н Юный волейболист. / Ю.Н Клещёв, Н.Г. Фурманов М.: «ФиС» 2004. – 246 с.

3. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. / Ю.Н. Клещев - М.: ТВТ Дивизион, 2005.- 132 с.

4. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет) / Ю.Н. Клещев/ Методич. мат-лы. – М., 2009.-63 с.

5. Клещев Ю.Н., Тактическая подготовка волейболистов. / Ю.Н. Клещев, Т В. А.юрин, Ю.П. Фураев– М.: Физкультура и спорт, 2008.-98 с.

6. В.К. Мармор Специальные упражнения волейболиста. / Мармор В.К. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2005.-376 с.

7. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012

**Рекомендуемая литература для родителей**

1. Нерсесян Л.С. Экспериментальное исследование психологической готовности к спортивной игровой деятельности (На материале волейбола) : автореф канд. пед. наук / Л. С. Нерсесян ; Московский гос. ун-т им. М. В. Ломоносова, 2005. – 279 с.

2. Шнуров В.Х. Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов / В.Х. Шнуров – М: «ФиС» 2005. – 264 с.

Приложение 1

к дополнительной общеобразовательной

(общеразвивающей) программе по волейболу

Календарный план - график

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения | Дата начала реализации | Дата окончания реализации | Режим  Занятий в неделю / в год | Количество учебных недель/часов | Разделы  Программы\* |
| 1 год | 1 сентября | 31 мая | 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа) / 108 занятий в год | 36 недель /  216 часов в  год | Теоретическая подготовка. Общефизическая подготовка (ОФП), специальная подготовка (СФП), Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Интегральная подготовка. Участие в соревнованиях. Контрольно-переводные нормативы |
| 2 год | 1 сентября | 31 мая | 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа) / 108 занятий в год | 36 недель /  216 часов в  год | Теоретическая подготовка. Общефизическая подготовка (ОФП), специальная подготовка (СФП), Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Интегральная подготовка. Участие в соревнованиях. Контрольно-переводные нормативы |
| 3 год | 1 сентября | 31 мая | 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа) / 108 занятий в год | 36 недель /  216 часов в  год | Теоретическая подготовка. Общефизическая подготовка (ОФП), специальная подготовка (СФП), Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Интегральная подготовка. Участие в соревнованиях. Контрольно-переводные нормативы |

Приложение 2

к дополнительной общеобразовательной

(общеразвивающей) программе по волейболу

1. **Учебно - тематический план – график 1-го года обучения**

Место проведения: Спортивный зал (указать место)

Время проведения занятий: по расписанию (внести расписание)

Изменения расписания занятий:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения, адрес** | **Форма Контроля** |
| 1 |  | Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 2 |  | Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 3 |  | Прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Беговые задания. | 2 | Спортивный зал | зачет |
| 4 |  | ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Беговые задания. | 2 | Спортивный зал | зачет |
| 5 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 6 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 7 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 8 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 9 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафе­ты. Игра в мини-волейбол | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 10 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафе­ты. Игра в мини-волейбол | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 11 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача дву­мя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини - волейбол | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 12 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача дву­мя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини - волейбол | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 13 |  | Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 14 |  | Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 15 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тестирование по ОФП. | 2 | Спортивный зал | зачет |
| 16 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тестирование по ОФП. | 2 | Спортивный зал | зачет |
| 17 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 18 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 19 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 20 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 21 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 22 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 23 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 24 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 25 |  | Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 26 |  | Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 27 |  | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-­волейбол | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 28 |  | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-­волейбол | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 29 |  | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Игра ручной мяч. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 30 |  | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Игра ручной мяч. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 31 |  | Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 32 |  | Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 33 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 34 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 35 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 36 |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 37 |  | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Игра в мини-волейбол | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 38 |  | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Игра в мини-волейбол | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 39 |  | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 40 |  | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 41 |  | Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером - на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед-вверх. Учебная игра | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 42 |  | Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером - на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед-вверх. Учебная игра | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 43 |  | История развития волейбола. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 44 |  | История развития волейбола. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 45 |  | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 46 |  | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 47 |  | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 48 |  | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 49 |  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Многоскоки, прыжки, чел­ночный бег, бег 30 м. Подвижные игры | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 50 |  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Многоскоки, прыжки, чел­ночный бег, бег 30 м. Подвижные игры | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 51 |  | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 52 |  | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 53 |  | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 54 |  | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 55 |  | Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 56 |  | Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 57 |  | Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Игра ручной мяч | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 58 |  | Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Игра ручной мяч | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 59 |  | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 60 |  | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 61 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 62 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 63 |  | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 64 |  | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 65 |  | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 66 |  | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 67 |  | Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.  Развитие выносливости. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 68 |  | Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.  Развитие выносливости. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 69 |  | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 70 |  | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 71 |  | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 72 |  | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 73 |  | Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 74 |  | Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 75 |  | Гигиена и режим юного спортсмена. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 76 |  | Гигиена и режим юного спортсмена. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 77 |  | Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 78 |  | Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 79 |  | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 80 |  | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 81 |  | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 82 |  | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 83 |  | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 84 |  | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 85 |  | Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону **3.** Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне **3** Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 86 |  | Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону **3.** Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне **3** Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 87 |  | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 88 |  | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 89 |  | Круговая тренировка. Учебная игра. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 90 |  | Круговая тренировка. Учебная игра. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 91 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 92 |  | Соревнования \* | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 93 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 94 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 95 |  | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону **3.** Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне **3.** | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 96 |  | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону **3.** Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне **3.** | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 97 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 98 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 99 |  | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 100 |  | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 101 |  | Развитие общей выносливости. Подвижные игры. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 102 |  | Развитие общей выносливости. Подвижные игры. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 103 |  | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 104 |  | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 105 |  | Сдача итоговых контрольных нормативов по ОФП и СФП | 2 | Спортивный зал | зачет |
| 106 |  | ОФП, СФП, учебная игра | 2 | Спортивный зал | зачет |
| 107 |  | ОФП, СФП, учебная игра | 2 | Спортивный зал | зачет |
| 108 |  | ОФП, СФП, учебная игра | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |

\*соревнования в учебном плане – графике в течение учебного года могут смещаться в зависимости от дат их проведения в календаре спортивно-массовых мероприятий на учебный год

**2. Учебно - тематический план – график 2-го года обучения**

Место проведения: Спортивный зал (указать место)

Время проведения занятий: по расписанию (внести расписание)

Изменения расписания занятий:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения, адрес** | **Форма Контроля** |
| 1 |  | Классификация упражнений применяемых в учебно - тренировочном процессе по волейболу. Техника безопасности на занятиях.  Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.  Подвижные игры с элементами волейбола | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 2 |  | Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия.  Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 3 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Прыжок в длину с места. Бег 30м. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 4 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Прыжок в длину с места. Бег 30м. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 5 |  | Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыжковые упражнения.  Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 6 |  | Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыжковые упражнения.  Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 7 |  | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. ОРУ, силовые упражнения для мышц рук, плечевого пояса, прыжковые упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 8 |  | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. ОРУ, силовые упражнения для мышц рук, плечевого пояса, прыжковые упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 9 |  | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Передачи мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 10 |  | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Передачи мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 11 |  | Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП | 2 | Спортивный зал | зачет |
| 12 |  | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 13 |  | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 14 |  | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 15 |  | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 16 |  | СФП, Сдача контрольных нормативов по технической подготовке. | 2 | Спортивный зал | зачет |
| 17 |  | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 18 |  | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 19 |  | Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 20 |  | Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 21 |  | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 22 |  | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 23 |  | Блокирование одиночное. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 24 |  | Блокирование одиночное. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 25 |  | Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола.  Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми экспандерами. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 26 |  | Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола.  Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми экспандерами. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 27 |  | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 28 |  | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 29 |  | Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 30 |  | Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 31 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 32 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 33 |  | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения - совершенствование, перекаты, падения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 34 |  | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения - совершенствование, перекаты, падения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 35 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 36 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 37 |  | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 38 |  | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 39 |  | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения - совершенствование, перекаты, падения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 40 |  | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения - совершенствование, перекаты, падения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 41 |  | Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 42 |  | Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 43 |  | Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 44 |  | Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 45 |  | Тестирование технических приёмов. Подача мяча, передачи в парах, над собой. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 46 |  | Тестирование технических приёмов. Подача мяча, передачи в парах, над собой. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 47 |  | Круговая тренировка. Учебная игра. Тестирование по правилам волейбола. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 48 |  | Круговая тренировка. Учебная игра. Тестирование по правилам волейбола. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 49 |  | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 50 |  | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 51 |  | Бег 1000м, прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 52 |  | Бег 1000м, прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 53 |  | Технические элементы волейбола подачи, передачи, нападающий удар, различные способы приёма мяча. Встречные эстафеты, упражнения на развития силы. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 54 |  | Технические элементы волейбола подачи, передачи, нападающий удар, различные способы приёма мяча. Встречные эстафеты, упражнения на развития силы. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 55 |  | Развитие гибкости, статические упражнения.  Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 56 |  | Развитие гибкости, статические упражнения.  Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 57 |  | Развитие скоростно-силовых качеств.  Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 58 |  | Развитие скоростно-силовых качеств.  Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 59 |  | Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером - на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед вверх.  Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу на дальность. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 60 |  | Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером - на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед вверх.  Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу на дальность. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 61 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 62 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 63 |  | Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 64 |  | Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 65 |  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Ира в мини волейбол. Круговая тренировка. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 66 |  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Ира в мини волейбол. Круговая тренировка. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 67 |  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 68 |  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 69 |  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 70 |  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 71 |  | Комплекс ОРУ на развитие гибкости, координационные упражнения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 72 |  | Комплекс ОРУ на развитие гибкости, координационные упражнения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 73 |  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 74 |  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 75 |  | Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Спортивная игра гандбол. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 76 |  | Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Спортивная игра гандбол. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 77 |  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 78 |  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 79 |  | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно - силовых качеств. Мини-футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 80 |  | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно - силовых качеств. Мини-футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 81 |  | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 82 |  | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 83 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 84 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 85 |  | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 86 |  | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 87 |  | Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП | 2 | Спортивный зал | зачет |
| 88 |  | Тестирование по технической подготовке | 2 | Спортивный зал | зачет |
| 89 |  | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 90 |  | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 91 |  | Перемещение из зоны 4в зону 3и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне.  Перемещение из зоны 2в зону 1и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 92 |  | Перемещение из зоны 4в зону 3и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне.  Перемещение из зоны 2в зону 1и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 93 |  | Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Правила игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 94 |  | Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Правила игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 95 |  | Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 96 |  | Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 97 |  | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 98 |  | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 99 |  | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 100 |  | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 101 |  | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 102 |  | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 103 |  | Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 104 |  | Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 105 |  | ОФП, СФП. Учебная игра | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 106 |  | ОФП, СФП. Учебная игра | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 107 |  | ОФП, СФП. Учебная игра | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 108 |  | ОФП, СФП. Учебная игра | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |

\*соревнования в учебном плане – графике в течение учебного года могут смещаться в зависимости от дат их проведения в календаре спортивно-массовых мероприятий на учебный год

**3.Учебно - тематический план – график 3-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения, адрес** | **Форма Контроля** |
| 1 |  | Основы техники и тактики игры в волейбол. Техника безопасности на занятиях.  Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.  Подвижные игры с элементами волейбола | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 2 |  | Правила игры в волейбол. Судейство соревнований. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 3 |  | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 4 |  | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 5 |  | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 6 |  | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 7 |  | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 8 |  | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 9 |  | Контрольные нормативы по ОФП и СФП | 2 | Спортивный зал | зачет |
| 10 |  | Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 11 |  | Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 12 |  | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые  упражнения. Чередование технических приемов в различных сочетаниях. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 13 |  | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые  упражнения. Чередование технических приемов в различных сочетаниях. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 14 |  | Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Гигиена и режим юного спортсмена. Учебная игра | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 15 |  | Контрольное тестирование по технической подготовке | 2 | Спортивный зал | зачет |
| 16 |  | Встречная эстафета с мячом. ОРУ, упражнения с набивными мячами. Верхняя прямая подача. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 17 |  | Встречная эстафета с мячом. ОРУ, упражнения с набивными мячами. Верхняя прямая подача. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 18 |  | Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие общей выносливости. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 19 |  | Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие общей выносливости. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 20 |  | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 21 |  | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 22 |  | Чередование тактических действий  (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 23 |  | Чередование тактических действий  (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 24 |  | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 25 |  | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 26 |  | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Спортивные игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 27 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 28 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 29 |  | Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 30 |  | Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 31 |  | Нагрузка и отдых юного спортсмена. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 32 |  | Развитие выносливости. Подвижные игры. Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену - расстояние 6-9 м, через сетку. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 33 |  | Развитие выносливости. Подвижные игры. Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену - расстояние 6-9 м, через сетку. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 34 |  | Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 35 |  | Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 36 |  | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену - расстояние 6-9 м, через сетку. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 37 |  | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену - расстояние 6-9 м, через сетку. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 38 |  | Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 39 |  | Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 40 |  | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 41 |  | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 42 |  | Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 43 |  | Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 44 |  | Развитие выносливости. Баскетбол. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 45 |  | Развитие выносливости. Баскетбол. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 46 |  | Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 47 |  | Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 48 |  | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Групповые действия:  взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 49 |  | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Групповые действия:  взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 50 |  | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 51 |  | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 52 |  | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения - совершенствование, перекаты, падения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 53 |  | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения - совершенствование, перекаты, падения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 54 |  | Круговая тренировка. 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. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 55 |  | Круговая тренировка. 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. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 56 |  | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Прямой нападающий удар. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 57 |  | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Прямой нападающий удар. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 58 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков  задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 59 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 60 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 61 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 62 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков  задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 63 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков  задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 64 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1 Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 65 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1 Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 66 |  | Прием мяча с падением, перекатом. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 67 |  | Прием мяча с падением, перекатом. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 68 |  | Командная игра – волейбол. Основы техники и тактики игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 69 |  | Основы техники и тактики игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 70 |  | Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 71 |  | Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 72 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 73 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 74 |  | Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 75 |  | Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 76 |  | Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача) Блокирование одиночное | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 77 |  | Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача) Блокирование одиночное | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 78 |  | Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 79 |  | Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 80 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 81 |  | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 82 |  | Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 83 |  | Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 84 |  | Контрольные нормативы по ОФП и СФП | 2 | Спортивный зал | зачет |
| 85 |  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 86 |  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 87 |  | Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 88 |  | Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 89 |  | Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 90 |  | Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 91 |  | Тестирование по технической программе | 2 | Спортивный зал | зачет |
| 92 |  | ОРУ с отягощением. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения. Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 93 |  | ОРУ с отягощением. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 94 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 95 |  | Соревнования\* | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 96 |  | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 97 |  | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 98 |  | Бег 1000м, бег 30м, Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 99 |  | Бег 1000м, бег 30м, Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 100 |  | Тестовое задание по правилам волейбола.  Технические элементы волейбола подачи, передачи, нападающий удар, различные способы приёма мяча. Встречные эстафеты, упражнения на развития силы. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 101 |  | Разминка. СФП. Повторение технических приемов игры. Учебные игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 102 |  | Разминка. СФП. Повторение технических приемов игры. Учебные игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 103 |  | Разминка. СФП. Повторение технических приемов игры. Учебные игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 104 |  | Разминка. СФП. Повторение технических приемов игры. Учебные игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 105 |  | Разминка. СФП. Повторение технических приемов игры. Учебные игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 106 |  | Разминка. СФП. Повторение технических приемов игры. Учебные игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 107 |  | Разминка. СФП. Повторение технических приемов игры. Учебные игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 108 |  | Разминка. СФП. Повторение технических приемов игры. Учебные игры. | 2 | Спортивный зал | Текущий контроль |

\*соревнования в учебном плане – графике в течение учебного года могут смещаться в зависимости от дат их проведения в календаре спортивно-массовых мероприятий на учебный год