

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
«СТАРТ+»
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД (Ю)ТТ Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2021 г. № _____

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08.2021 г. № _____
Директор ГБУ ДО ЦД (Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
О.Г. Подобаева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ВОЛЕЙБОЛ СТАРТ+»

Возраст учащихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Шилов Роман Валентинович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2021 г.

Пояснительная записка

Спорт является важной составляющей здоровья детей. Секция волейбола направлена на подготовку обучающихся к школьным и районным соревнованиям, формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от негативных проявлений, в том числе вредных привычек.

Внедрение новой игровой дисциплины поможет обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьёт у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, укреплении здоровья и формировании мотивации здорового образа жизни; достижения оздоровительно-корректирующего эффекта.

Направленность программы: физкультурно- спортивная.

Новизна программы заключается в том, что секция волейбола помогает обучающимся понять какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

Актуальность программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Адресат Программы

Данная Программа адресована детям в возрасте детей от 11 до 15 лет. При зачислении в группы, первого года обучения, не учитываются антропометрические данные детей, за основу берётся желание ребёнка. На каждом этапе обучения возможно зачисление новых учащихся при условии успешной сдачи контрольных нормативов.

Объем реализации Программы

Для освоения Программы необходимо следующее количество часов:
1 год обучения 232 часа

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения

Режим занятий

Занятия проводятся:

1 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа. Численный состав группы 15 человек.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Обучающие:

- обучить правильному положению тела, рук, ног при выполнении технических и тактических действий;
- обучить технике подачи мяча;
- обучить выполнению приема мяча;
- познакомить с правилами игры в волейбол;
- познакомить с правилами поведения и общения с судьями, товарищами по команде и соперниками;
- обучить правилам личной гигиены в процессе спортивных занятий.

Развивающие:

- повышать уровень общефизической подготовки;
- развивать скорость реакции, координацию движений, мышечную силу, ловкость, прыгучесть, гибкость тела, внимание;
- развивать умение быстро принимать точные решения в складывающихся игровых ситуациях;

Личностные:

- повышать общий культурный уровень;
- формировать умение взаимодействовать в едином творческом коллективе для достижения спортивных результатов;
- воспитывать у юных спортсменов трудолюбие и дисциплинированность;
- сформировать правильную поведенческую реакцию на замечания и подсказки тренера, на поведение болельщиков и зрителей.

Условия реализации программы в условиях вынужденного временного перехода в дистанционный режим.

Согласно Положению ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+» Невского района Санкт-Петербурга «Об использовании дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» по решению внепланового педагогического совета учреждения может быть принято решение о внеплановом временном переходе на дистанционный режим в связи с особыми обстоятельствами, например с эпидемиологической обстановкой.

В период подготовки к переходу на дистанционное обучение проводится мониторинг материально-технического и программного обеспечения учащихся и уровня их информационно-коммуникационной грамотности. Затем учащиеся (их родители или законные представители) извещаются о переходе на дистанционный режим обучения.

Если темы из календарно-тематического планирования адаптировать под дистанционный режим затруднительно, то составляется корректировка программы (в соответствии с Приложением 3 к Положению «Об использовании дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов...»), в которой при необходимости:

- указываются темы, которые добавляются в учебный план, или происходит перераспределение часов между разделами или темами,
- производится изменение содержания,
- корректируется календарно-тематическое планирование (например, на период дистанционного обучения переносятся темы, ориентированные на освоение теории),
- прописывается режим оказания педагогом консультационной помощи учащимся, при выполнении заданий,
- описывается характер дистанционного взаимодействия и конкретизируется необходимое материально-техническое и программное обеспечение, а также информационно-коммуникационные умения, необходимые для дистанционного взаимодействия.

Корректировка утверждается директором ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+» Невского района Санкт-Петербурга и предлагается для ознакомления учащимся и их родителям (законным представителям), которые подтверждают свое согласие на занятие по скорректированной на время дистанционного режима программе.

Если темы, предусмотренные на этот период возможно реализовать дистанционно, лишь изменив форму предоставления заданий и формат взаимодействия, то корректировка не составляется, а темы Программы реализуются в дистанционном режиме с даты его введения.

При этом задания для выполнения учащимися предоставляются средствами электронной почты, официальной группы Вконтакте, не позднее времени и даты занятия по расписанию. Срок выполнения по умолчанию (если иное не оговорено в задании) устанавливается до времени и даты следующего ближайшего занятия. Консультативная поддержка учащимся (их родителей и законных представителей) оказывается по телефону, через электронную почту, группу Вконтакте в день занятия по расписанию в течение 3 часов со времени начала занятия по расписанию.

Для выполнения заданий учащимся потребуется компьютер или ноутбук имеющий выход в Интернет, с предустановленными программами просмотра видеофайлов и свободный офисный пакет. OpenOffice.org. Они должны иметь (на выбор) адрес электронной почты, аккаунт Вконтакте и уметь ими пользоваться. Наличие у учащихся должного материально-технического и программного обеспечения и их умение этим пользоваться определяется в период подготовки к переходу на дистанционное обучение. Выполненные задания учащиеся высылают (выбрать свое) в виде текстовых, аудио, видео и иных файлов (в соответствии с характером задания), направляемых (на выбор) по

электронной почте или через группу Вконтакте. Если некоторые учащиеся не имеют должного обеспечения и не владеют информационно-коммуникационными технологиями, то для них возможна выдача индивидуальных заданий иного характера.

Трудоемкость дистанционного задания в часах в этом случае приравнивается к количеству часов, отведенных на эту тему в календарно-тематическом планировании.

Если на период временного перехода на дистанционный режим приходится контрольные или итоговые занятия, то они проводятся также в дистанционном режиме.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных 3 раза неделю по 2 часа.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Планируемые результаты

Личностные:

Учащиеся

- научатся строить отношения в коллективе, понимать друг друга;
- сформируют чувство товарищества и партнерства;
- научатся анализировать свои действия и действия членов группы.

Метапредметные:

Учащиеся

- смогут оценивать игровую ситуацию с разных сторон;
- будут проявлять интерес к занятиям спортом;
- научатся выполнять поставленные задачи;
- приобретут навык самоорганизации;
- научатся вести совместную деятельность в группе;
- приобретут навык выдержки и спортивной дисциплины;
- овладеют техниками восстановления работоспособности и самоконтроля за собственным физическим состоянием;
- приобретут навыки ведения здорового образа жизни.

Предметные:

Учащиеся

- усвоят технические и тактические правила игры в волейбол;
- будут знать термины и понятия для объяснения правил поведения на соревнованиях;
- освоят правила безопасности при изучении и совершенствовании упражнений;
- получат знания о правилах судейства;
- получат знания об условиях проведения соревнований.

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол;
- строевые команды;
- методику судейства учебной – тренировочных игр;
- общие рекомендации к созданию презентаций.

Уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;

- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию.

Формы подведения итогов: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы, участие в соревнованиях.

Учебный план

1 год обучения

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы/способы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Теория	8	8		
1	Общая физическая подготовка	50		50	
2	Специальная физическая подготовка	34		34	
3	Тактическая подготовка	32		32	
4	Техническая подготовка	50		50	
5	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	
6	Контрольные испытания	10		10	
7	Интегральная подготовка	20		20	Индивидуальный анализ
8	Соревнования	12	-	12	Индивидуальная/наблюдение
	Итого:	216	8	208	

Материально-техническое обеспечение Программы:

- спортивный школьный зал 12x24 м;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук;
- скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- секундомер;
- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки;

- гимнастические маты – 8 штук;
- гимнастическая стенка;
- табло для подсчёта очков;
- волейбольные, баскетбольные мячи;

Краткое содержание изучаемого курса.

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма.

4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
прием подачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,

- групповые действия,

- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол.

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Список литературы

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баладин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010

3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

педагог дополнительного образования - Шилов Роман Валентинович

1-года обучения, группа № количество часов 232

на 2021-2022уч.год

№	п/ дата	ф/дата	раздел/тема	содержание	теор ия	практи ка	всег о
1	1.09		Введение. История возникновения волейбола. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2		2
2	3.09		Техническая подготовка.	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)		2	2
3	6.09		Тактические действие.	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.		2	2
4	8.09		Специальная физическая подготовка.	Волейбольные стойки (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)		2	2
5	10.09		Техническая подготовка.	Пас предплечьями в движении.		2	2
6	13.09		Контрольные игры и испытания.	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.		2	2
7	15.09		Техническая подготовка.	Волейбольные стойки (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)		2	2
8	17.09		Общая физическая подготовка.	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.		2	2
9	20.09		Техническая подготовка.	Пас предплечьями в движении.		2	2
10	22.09		Техническая подготовка.	Пас предплечьями на точность.		2	2
11	24.09		Специальная физическая подготовка.	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.		2	2
12	27.09		Техническая подготовка.	Боковая подача.		2	2
13	29.09		Общая физическая подготовка.	Подвижные игры и эстафета.		2	2
14	1.10		Тактическая подготовка.	Подача и пас предплечьями.		2	2

№	п/ дата	ф/дата	раздел/тема	содержание	теор ия	практи ка	всег о
15	4.10		Тактические действие.	Подача и пас предплечьями.		2	2
16	6.10		Общая физическая подготовка.	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.		2	2
17	8.10		Тактические действие.	Прием подачи в правой и левой задних зонах.		2	2
18	11.10		Тактические действие.	Нацеленная подача		2	2
19	13.10		Специальная физическая подготовка.	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.		2	2
20	15.10		Тактика защиты.	Умение взаимодействию с другими игроками.		2	2
21	18.10		Техническая подготовка.	Передача сверху.		2	2
22	20.10		Техническая подготовка.	Передача сверху.		2	2
23	22.10		Техническая подготовка.	Пас-отскок мяча-пас.		2	2
24	25.10		Специальная физическая подготовка.	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.		2	2
25	27.10		Техническая подготовка.	Короткий пас , пас назад, длинный пас.		2	2
26	29.10		Техническая подготовка.	Передача –перемещение- передача.		2	2
27	1.11		Общая физическая подготовка.	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.		2	2
28	3.11		Тактическая подготовка.	Передача безадресного мяча.		2	2
29	5.11		Тактическая подготовка.	Короткий пас , пас назад, длинный пас.		2	2
30	8.11		Техника нападения.	Круг за кругом.		2	2
31	10.11		Техника нападения.	Высокая прострельная передача.		2	2
32	12.11		Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2		2
33	15.11		Техника защиты.	Пас из неудобного положения.		2	2
34	17.11		Техника нападения.	Высокая прострельная передача.		2	2
35	19.11		Техника нападения.	Короткий пас , пас назад, длинный пас.		2	2
36	22.11		Техника нападения.	Подача, пас предплечьями и		2	2

№	п/ дата	ф/дата	раздел/тема	содержание	теор ия	практи ка	всег о
				второй пас.			
37	24.11		Техника защиты.	Игра “Кому принимать подачу?”		2	2
38	26.11		Техническая подготовка.	Нижняя подача.		2	2
39	29.11		Техническая подготовка.	Нижняя подача.		2	2
40	1.12		Общая физическая подготовка.	Игра “Круг за кругом”.		2	2
41	3.12		Специальная физическая подготовка.	Пас предплечьями на точность.		2	2
42	6.12		Техническая подготовка .	Пас предплечьями на точность.		2	2
43	8.12		Тактическая подготовка.	Пас из неудобного положения.		2	2
44	10.12		Специальная физическая подготовка.	Упражнения с набивными и теннисными мячами.		2	2
45	13.12		Техническая подготовка.	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)		2	2
46	15.12		Техническая подготовка.	Передача –перемещение-передача.		2	2
47	17.12		Тактическая подготовка.	Верхняя подача.		2	2
48	20.12		Техника нападения.	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.		2	2
49	22.12		Техника Защиты.	Пас из неудобного положения.		2	2
50	24.12		Специальная физическая подготовка.	Техника атакующего удара.		2	2
51	27.12		Общая физическая подготовка.	Упражнения для мышц ног и таза.		2	2
52	29.12		Тактика защиты.	Пас из неудобного положения.		2	2
53	31.12		Тактика защиты.	Пас из неудобного положения.		2	2
54	3.01		Общая физическая подготовка.	Игра пионербол.		2	2
55	5.01		Общая физическая подготовка.	Игра “Подай и попади”		2	2
56	7.01		Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения.		2	2
57	10.01		Специальная физическая подготовка.	Игра “Сумей передать и подать”		2	2
58	12.01		Тактика защиты.	Игра”Кому принимать подачу”		2	2
59	14.01		Тактика нападения	Короткий пас , пас назад,		2	2

№	п/ дата	ф/дата	раздел/тема	содержание	теория	практика	всего
				длинный пас.			
60	17.01		Техническая подготовка.	Пас в движении.		2	2
61	19.01		Тактика нападения	Поддача с лицевой линии.		2	2
62	21.01		Тактика защиты.	Игра “Берем игру на себя”		2	2
63	24.01		Техническая подготовка.	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)		2	2
64	26.01		Техническая подготовка.	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)		2	2
65	28.01		Общая физическая подготовка.	Подвижные игры и эстафета.		2	2
66	31.01		Техническая подготовка.	Пас в движении.		2	2
67	2.02		Общая физическая подготовка.	Игра пионербол.		2	2
68	4.02		Правила игры. Игровое поле и инвентарь	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2		2
69	7.02		Тактическая подготовка.	Передача-перемещение-передача.		2	2
70	9.02		Тактика защиты.	Игра “Берем игру на себя”		2	2
71	11.02		Тактика защиты.	Игра”Кому принимать подачу”		2	2
72	14.02		Контрольные игры и испытания	Оценка игровых достижений		2	2
73	16.02		Техника нападения.	Высокая прострельная передача.		2	2
74	18.02		Техника защиты.	Пас из неудобного положения.		2	2
75	21.02		Техника защиты.	Пас из неудобного положения.		2	2
75	23.02		Техника нападения.	Высокая прострельная передача.		2	2
76	25.02		Техника нападения.	Короткий пас , пас назад, длинный пас.		2	2
77	28.02		Техника нападения.	Поддача, пас предплечьями и второй пас.		2	2
78	2.03		Техника защиты.	Игра “Кому принимать подачу?”		2	2
79	4.03		Техническая подготовка.	Нижняя подача.		2	2
80	7.03		Техническая подготовка.	Нижняя подача.		2	2
81	9.03		Общая физическая подготовка.	Игра “Круг за кругом”.		2	2
82	11.03		Специальная физическая подготовка.	Пас предплечьями на точность.		2	2

№	п/ дата	ф/дата	раздел/тема	содержание	теор ия	практи ка	всег о
83	14.03		Техническая подготовка .	Пас предплечьями на точность.		2	2
84	16.03		Тактическая подготовка.	Пас из неудобного положения.		2	2
85	18.03		Специальная физическая подготовка.	Упражнения с набивными и теннисными мячами.		2	2
86	21.03		Техническая подготовка.	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)		2	2
28 7	23.03		Техническая подготовка.	Передача –перемещение-передача.		2	2
82 8	25.03		Тактическая подготовка.	Верхняя подача.		2	2
89 2	28.03		Техника нападения.	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.		2	2
90 2	30.03		Техника Защиты.	Пас из неудобного положения.		2	2
91	1.04		Специальная физическая подготовка.	Техника атакующего удара.		2	2
92	4.04		Общая физическая подготовка.	Упражнения для мышц ног и таза.		2	2
93	6.04		Тактика защиты.	Пас из неудобного положения.		2	2
94	8.04		Тактика защиты.	Пас из неудобного положения.		2	2
95	11.04		Общая физическая подготовка.	Игра пионербол.		2	2
96	13.04		Общая физическая подготовка.	Игра “Подай и попади”		2	2
97	15.04		Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения.		2	2
98	18.04		Специальная физическая подготовка.	Игра “Сумей передать и подать”		2	2
99	20.04		Тактика защиты.	Игра”Кому принимать подачу”		2	2
10 0	22.04		Тактика нападения	Короткий пас , пас назад, длинный пас.		2	2
10 1	25.04		Правила игры. Игровое поле и инвентарь	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2		2
10 2	27.04		Тактика нападения	Подача с лицевой линии.		2	2
10 3	29.04		Тактика защиты.	Игра “Берем игру на себя”		2	2
10	2.05		Техническая	Передача сверху (Подготовка,		2	2

№	п/ дата	ф/дата	раздел/тема	содержание	теор ия	практи ка	всег о
4			подготовка.	выполнение, дальнейшие действия.)			
10 5	4.05		Техническая подготовка.	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)		2	2
10 6	6.05		Общая физическая подготовка.	Подвижные игры и эстафета.		2	2
10 7	11.05		Техническая подготовка.	Пас в движении.		2	2
10 8	13.05		Общая физическая подготовка.	Игра пионербол.		2	2
10 9	16.05		Тактическая подготовка.	Передача-перемещение-передача.		2	2
11 0	18.05		Тактическая подготовка.	Передача-перемещение-передача.		2	2
11 1	20.05		Тактика защиты.	Игра "Берем игру на себя"		2	2
11 2	23.05		Тактика защиты.	Игра"Кому принимать подачу"		2	2
11 3	25.05		Тактическая подготовка.	Передача-перемещение-передача.		2	2
11 4	27.05		Тактическая подготовка.	Передача-перемещение-передача.		2	2
11 5	30.05		Тактика защиты.	Игра "Берем игру на себя"		2	2
11 6			Контрольные игры и испытания	Оценка игровых достижений		2	2
	ИТОГО				8	224	232