

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 68
с углубленным изучением отдельных предметов
г. Екатеринбург

620012,
г. Екатеринбург
ул. Кировградская, 40а



тел: (343) 368-53-22
факс: (343) 368-53-22
школа68.екатеринбург.рф
E-mail: soch68@eduekb.ru

Приложение к ОП ДО № 9
MAOU СОШ № 68 с
углубленным изучением
отдельных предметов

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
MAOU СОШ № 68
с углубленным изучением отдельных
предметов

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор MAOU СОШ № 68
с углубленным изучением
отдельных предметов

_____ / Е.Н. Рогова

Протокол № _____ от «__» _____ 2021

Приказ № _____ от «__» _____ 2021 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Мир волейбола»

| | |
|----------------------------|---|
| Направленность: | спортивная |
| Срок реализации программы: | 1 год |
| Возраст обучающихся: | 14-17 лет |
| Автор - составитель: | Учитель физической культуры Охоткина Лариса Алексеевна |

Екатеринбург, 2021г.

I. Пояснительная записка

Актуальность: Широкое применение волейбола в физическом воспитании объясняется несколькими причинами: доступностью игры для различного возраста, возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитание моральных и волевых качеств и в тоже время использование его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи, простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры.

Волейбол – командная игра, где каждый игрок выполняет задания с учетом действий своих партнеров.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; работать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать правильное решение. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств. Программа предусматривает последовательное, органически взаимосвязанное системное обучение.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Программой по волейболу предусматривается приобретение теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее- СанПиН).
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Цель программы – воспитание разносторонней, гармонично – развитой личности, гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества; физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия волейболом и общение с коллективом. Совершенствование двигательных умений и навыков в процессе занятий волейболом, пропаганда здорового образа жизни.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

Образовательные:

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом, Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к волейболу.

Развивающие:

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.

Воспитательные:

- Воспитать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Уровень дополнительной общеобразовательной развивающей программы «стартовый».

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

Словесные методы обучения:

- устное изложение;
- беседа, дискуссия;
- анализ спортивных соревнований и др.

Наглядные методы обучения:

- показ видеоматериалов, иллюстраций – информационный;
- показ, исполнения педагогом;
- наблюдение;
- работа по образцу – репродуктивный.

Практические методы обучения:

выполнение практических работ.

Формы проведения занятий:

- разминка,
- тренировка,
- выступления на соревнованиях.

Планируемые результаты:

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания по ОФП и СФП, результаты выступлений на соревнованиях. Кроме этого, во всех группах постоянно проводятся турниры в соревновательном варианте с целью выявления рейтинга каждого воспитанника.

Исходя из поставленных задач и содержания образовательной деятельности, к окончанию года обучения учащиеся и воспитанники должны:

- знать историю игры в волейбол;
- знать правила безопасности и эксплуатации оборудования и инвентаря;
- укрепить свою общефизическую подготовку;
- знать правила игры в волейбол;
- получить начальные навыки игры в волейбол;

- освоить различные навыки и приемы игры в волейбол;
- освоить навыки и приемы игры в волейбол;
- уметь осуществлять судейство игры в волейбол;
- Владеть системой упражнений подготовки мышц к работе в режиме нагрузок.
- Умение сосредотачиваться, концентрироваться при выступлениях на соревнованиях.
- Умения и навыки в оказании первой доврачебной помощи.

**II. Учебный план
Дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Волейбол»
(стартовый уровень)**

| № | Тема | Количество часов | | |
|----|--|------------------|-----------|------------|
| | | всего | теория | практика |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | 2 | - |
| 2. | Правила игры. | 5 | 2 | 3 |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка. | 40 | - | 40 |
| 4. | Техника игры. | 52 | 4 | 48 |
| 5. | Тактика игры. | 30 | 4 | 26 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика. | 2 | 1 | 1 |
| 7. | Организация и участие в соревнованиях. | 4 | 2 | 2 |
| 8. | Итоговое занятие. | 1 | - | 1 |
| | Всего по программе | 136 | 15 | 121 |

III. Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

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

Тема 2. Правила игры

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

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка

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

Тема 4. Техника игры

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

Тема 5. Тактика игры

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

Тема 6. Инструкторская и судейская практика

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

Тема 7. Организация и участие в соревнованиях

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

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

Тема 8. Итоговое занятие

Открытое занятие; соревнование.

IV. Требования к уровню подготовки выпускников

Должны знать:

- Правила игры в волейбол.
- Тактику нападения.
- Тактику защиты.
- Индивидуальные, групповые и командные действия.
- Судейскую терминологию.

Должны уметь:

- Верхнюю передачу двумя руками.
- Нижнюю передачу двумя руками.
- Прямую верхнюю, прямую нижнюю, боковую верхнюю и в прыжке подачи.
- Прием мяча сверху и снизу.
- Атакующий удар с передней и задней линии.
- Блокирование соперников.
- Судейство игр в своей и младшей группе.
- Тактику защиты «углом вперед».
- Тактику защиты «углом назад».
- Прием мяча в падении с последующим перекатом.

V. Материально – техническое обеспечение.

- спортивный зал
- мячи резиновые – 10 шт., набивные -10 шт., волейбольные- 20 шт., теннисные- 10 шт..
- сетка волейбольная – 2 шт.
- скакалки – 20 шт.,
- скамейки – 4 шт.

VI. Список литературы

1. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996.
2. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000.
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998.
5. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991.
6. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004.
7. Медицинский справочник тренера. М., 2006.
8. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
9. Волейбол/ Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1999
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.

VII. Календарно - тематическое планирование.

Год обучения: первый

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1,5 часа, 1 раз в неделю по 1 часу

Место проведения спортивный зал МАОУ СОШ №68

| № | дата | форма занятий | часы | темы | Форма контроля |
|----|----------|--------------------|------|---|-------------------|
| 1 | сентябрь | теория, объяснение | 1.5 | История волейбола. Правила игры. Профилактика травматизма. Гигиенические требования | опрос |
| 2 | сентябрь | практика | 1.5 | Техника перемещений | наблюдение |
| 3 | сентябрь | практика | 1 | ОФП. Развитие физических качеств | наблюдение |
| 4 | сентябрь | практика | 1.5 | Нижняя передача. Развитие прыгучести | наблюдение |
| 5 | сентябрь | практика | 1.5 | Сдача нормативов. Челночный бег 3*10м Передачи в стену | наблюдение |
| 6 | сентябрь | практика | 1 | Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту | наблюдение |
| 7 | сентябрь | практика | 1.5 | Верхняя передача мяча в парах, в тройках, в колоннах | наблюдение |
| 8 | сентябрь | практика | 1.5 | Верхняя подача в парах, через сетку, в стену | наблюдение |
| 9 | сентябрь | практика | 1 | ОФП. Кросс | наблюдение |
| 10 | сентябрь | практика | 1 | Круговая тренировка | наблюдение |
| 11 | сентябрь | практика | 1.5 | Скоростно-силовая подготовка | наблюдение |
| 12 | сентябрь | практика | 1.5 | Обучение технике приема подач в парах, в тройках | наблюдение |
| 13 | октябрь | практика | 1.5 | Прием мяча в определенные зоны по заданию | наблюдение |
| 14 | октябрь | практика | 1.5 | Обучение технике приема мяча с падением на г/маты | наблюдение |
| 15 | октябрь | практика | 1 | Прием мяча в падении. С передачи, нападающего мяча, с подачи | наблюдение |
| 16 | октябрь | практика, теория | 1.5 | Обучение техники блокирования, перемещение блокирующих | наблюдение, опрос |
| 17 | октябрь | практика | 1.5 | Блокирование передач и нападающего удара | наблюдение |
| 18 | октябрь | практика | 1 | Обучение индивидуальных действий в нападении. Нападающий удар теннисным мячом | наблюдение |
| 19 | октябрь | практика, теория | 1.5 | Нападающий удар с разных зон площадки | наблюдение, опрос |

| | | | | | |
|----|---------|----------|-----|---|------------|
| 20 | октябрь | практика | 1.5 | Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач. Учебная игра. | наблюдение |
| 22 | октябрь | практика | 1 | Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач | наблюдение |
| 23 | октябрь | практика | 1.5 | Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач | наблюдение |
| 24 | октябрь | практика | 1.5 | Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Обучение нижней подаче. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол. | наблюдение |
| 25 | октябрь | практика | 1 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка. | наблюдение |
| 26 | октябрь | теория | 1.5 | Правила игры. Методика судейства | опрос |
| 27 | октябрь | практика | 1.5 | Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча сверху с подачи. Тактика первых : и вторых передач. Учебная игра. | наблюдение |
| 28 | ноябрь | практика | 1 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи. Учебная игра. | наблюдение |
| 29 | ноябрь | практика | 1.5 | Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. | наблюдение |

| | | | | | |
|----|--------|----------|-----|---|------------|
| | | | | Совершенствование навыков подач | |
| 30 | ноябрь | практика | 1.5 | Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач | наблюдение |
| 31 | ноябрь | практика | 1 | Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков” нижней подачи и приема мяча с подачи. | наблюдение |
| 31 | ноябрь | практика | 1.5 | Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра | наблюдение |
| 33 | ноябрь | практика | 1.5 | Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра. | наблюдение |
| 34 | ноябрь | практика | 1 | Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. | наблюдение |
| 35 | ноябрь | практика | 1.5 | Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. | наблюдение |
| 36 | ноябрь | практика | 3 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с прямым нападающим ударом. | наблюдение |

| | | | | | |
|----|---------|------------------|-----|--|-------------------|
| | | | | Учебная игра. | |
| 37 | декабрь | практика | 3 | Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару. | наблюдение |
| 38 | декабрь | практика, теория | 3 | Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра. | наблюдение, опрос |
| 39 | декабрь | практика | 1.5 | Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра. | наблюдение |
| 40 | декабрь | практика | 1.5 | Верхние передачи. Обучение прием мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра. | наблюдение |
| 41 | декабрь | практика | 1 | Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Подача мяча верхняя прямая. Учебная игра. | наблюдение |
| 42 | декабрь | практика, теория | 1 | Судейство игр. Жесты судьи. | Наблюдение, опрос |
| 43 | декабрь | практика | 1.5 | Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра. | наблюдение |
| 44 | декабрь | практика | 1.5 | Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра. | наблюдение |
| 45 | декабрь | практика | 1.5 | Обучение верхней передаче | наблюдение |

| | | | | | |
|----|---------|----------|-----|--|------------|
| | | | | <p>мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра.</p> | |
| 46 | декабрь | практика | 1 | <p>Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.</p> | наблюдение |
| 47 | декабрь | практика | 1.5 | <p>Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра.</p> | наблюдение |
| 48 | январь | практика | 1.5 | <p>Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра.</p> | наблюдение |
| 49 | январь | практика | 1 | <p>Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.</p> | наблюдение |
| 50 | январь | практика | 2 | <p>Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра</p> | наблюдение |
| 51 | январь | практика | 2 | <p>Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением</p> | наблюдение |

| | | | | | |
|----|---------|----------|-----|---|------------|
| | | | | Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Учебная игра. | |
| 52 | январь | практика | 1 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Учебная игра | наблюдение |
| 53 | январь | практика | 1.5 | Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям, Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Учебная игра. | наблюдение |
| 54 | январь | практика | 1.5 | Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям, Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. | наблюдение |
| 55 | январь | практика | 1 | Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра | наблюдение |
| 56 | январь | практика | 1.5 | Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра. | наблюдение |
| 57 | февраль | практика | 1.5 | Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в | наблюдение |

| | | | | | |
|----|---------|---------------------|-----|---|-----------------------|
| | | | | защите. | |
| 58 | февраль | практика | 1 | Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра. | наблюдение |
| 59 | февраль | практика | 1.5 | Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра. | наблюдение |
| 60 | февраль | практика, теория | 1 | Физическая подготовка. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра. | наблюдение, о прос |
| 61 | февраль | практика | 1.5 | Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра. | наблюдение |
| 62 | февраль | практика | 1.5 | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении | наблюдение |
| 63 | февраль | практика | 1 | Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра. | наблюдение |
| 64 | февраль | практика | 1.5 | Обучение одиночному блокированию. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра. | наблюдение |
| 65 | февраль | практика, | 1 | Обучение одиночному | наблюдение, |

| | | | | | |
|----|---------|---------------------|-----|--|----------------------|
| | | теория | | блокированию. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра. | опрос |
| 66 | февраль | практика | 1.5 | Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении, | наблюдение |
| 67 | февраль | практика | 2 | Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении, | наблюдение |
| 68 | март | практика | 1 | Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Тактика первых и вторых передач. | наблюдение |
| 69 | март | практика | 1.5 | Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Учебная игра. | наблюдение |
| 70 | март | практика | 1.5 | Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Учебная игра. | наблюдение |
| 71 | март | практика | 1 | Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. | наблюдение |
| 72 | март | практика, теория | 1 | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении. Судейство игр. | наблюдение, опрос |

| | | | | | |
|----|--------|----------|-----|---|------------|
| | | | | Размеры площадки. | |
| 73 | март | практика | 1.5 | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении | наблюдение |
| 74 | март | практика | 1.5 | Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков нападающего удара, тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите. | наблюдение |
| 75 | март | практика | 1.5 | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении | наблюдение |
| 76 | март | практика | 1 | Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке. Совершенствование навыков подачи мяча. Совершенствование навыков Нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите. | наблюдение |
| 77 | март | практика | 1.5 | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в защите. | наблюдение |
| 78 | апрель | практика | 1.5 | Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. | наблюдение |
| 79 | апрель | практика | 1 | Обучение групповым тактическим действиям в защите. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования. | наблюдение |

| | | | | | |
|----|--------|----------|-----|--|------------|
| 80 | апрель | практика | 1.5 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. | наблюдение |
| 81 | апрель | практика | 1 | Обучение групповым тактическим действиям в защите. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования. | наблюдение |
| 82 | апрель | практика | 1.5 | Совершенствование навыков первых и вторых передач. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Обучение командным тактическим действиям и защите. | наблюдение |
| 83 | апрель | практика | 1.5 | Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. Обучение командным тактическим действиям в нападении. | наблюдение |
| 84 | апрель | практика | 1 | Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. Обучение командным тактическим действиям в нападении. | наблюдение |
| 85 | апрель | практика | 1.5 | Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Обучение групповым тактическим действиям. | наблюдение |
| 86 | апрель | практика | 2 | Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков верхней прямой подачи мяча сильной и нацеленной. Обучение командным тактическим действиям в | наблюдение |

| | | | | | |
|-----|--------|----------|-----|--|------------|
| | | | | нападении. | |
| 87 | апрель | практика | 1.5 | Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Совершенствование навыков группового блокирования. Обучение командным тактическим действиям в нападении. | наблюдение |
| 88 | апрель | практика | 1 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. | наблюдение |
| 89 | апрель | практика | 1.5 | Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра | наблюдение |
| 90 | апрель | практика | 1.5 | Совершенствование приема мяча от сетки. Одиночное блокирование. Учебная игра | наблюдение |
| 91 | май | практика | 2 | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра | наблюдение |
| 92 | май | практика | 2 | Чередование способов передачи мяча. Обманный нападающий удар. Учебная игра | наблюдение |
| 93 | май | практика | 1.5 | Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра | наблюдение |
| 94 | май | практика | 1.5 | ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра | наблюдение |
| 95 | май | практика | 1 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. | наблюдение |
| 96 | май | практика | 1.5 | Тактика защиты. Выбор места на прием верхней или нижней подачи. Учебная игра | наблюдение |
| 97 | май | практика | 1.5 | Тактика защиты. Страховка партнера принимающего мяч. Учебная игра | наблюдение |
| 98 | май | практика | 1 | Передача мяча на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча. Учебная игра | наблюдение |
| 99 | май | практика | 1.5 | Учебно-тренировочная игра | наблюдение |
| 100 | май | практика | 1.5 | Тактика нападения. | наблюдение |

| | | | | | |
|-----|-----|------------------|-----|--|-------|
| | | | | Нападающий удар из 2,3,4 зон. Учебная игра | |
| 101 | май | практика, беседа | 1 | Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год. | опрос |
| | | всего | 136 | | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575865

Владелец Рогова Елена Николаевна

Действителен с 04.03.2021 по 04.03.2022