


Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Гимназия № 205 «Театр»

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1  
от 28.08 .2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ  
Гимназия № 205 «Театр»  
  
Сажина Т.В./  
Приказ № 01 от 01.09 .2023 г.

Дополнительная образовательная общеразвивающая  
программа «Волейбол»

Возраст учащихся: 13-18 лет  
Срок реализации: 2 года

Составитель: Подсекаев Андрей  
Александрович, педагог  
дополнительного образования

г. Екатеринбург  
2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив

большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и

выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 13-18 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

### **Отличительный особенности** содержания программы:

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

**Адресат программы:** Настоящая программа рассчитана на детей 13-18 лет, продолжающим обучение волейболу (базовый уровень).

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

### **Цель образовательной программы**

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях по волейболу.

### **Задачи образовательной программы**

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач:**

#### **Образовательные:**

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

### **Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда.

В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

### **Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

### **Оценка результатов**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

**Объем и срок реализации программы:** Программа волейбола рассчитана на два года. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол.

В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 13-18 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочной.

Первый год - 144 часа, второй год-144 часа. Форма реализации программы – вечерняя.

**Условия реализации программы:** В программу принимаются дети в возрасте 13-18 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке. При условии выполнения разрядных норм возможно зачисление подростка сразу в группу 2-го года обучения (минуя 1-й год).

Язык обучения - русский;

Дистанционное обучение допускается. В этом случае применяется электронное обучение, дистанционные образовательные технологии, обеспечивающие для обучающихся независимо от их места нахождения достижение результатов обучения путём организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

### **Планируемые результаты обучения:**

Учащиеся должны

#### **Знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;

- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

**Уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

**Результатами освоения учащимися содержания программы внеурочной деятельности по баскетболу являются следующие умения:**

**1. Личностные:**

1. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**2. Метапредметные:**

1. характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2. находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
3. общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
4. организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
5. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
6. анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
7. видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
8. управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
9. технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

### 3. Предметные:

1. планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
2. излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
3. представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
4. измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
5. оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
6. организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
7. бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
8. характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
9. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
10. в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
11. находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
12. выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
13. применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	5	5		беседа
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	20		20	предварительный
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	56	1	55	предварительный
4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	14	1	13	текущий
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	36		36	текущий
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	9	1	8	оперативный
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4	оперативный
	Итого:	144	8	136	

### Ожидаемый результат.

**По окончании первого года обучения, учащийся должны:**

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;



9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

### **Содержание программы 1-го года обучения** **Введение (4 часа)**

История возникновения и развития волейбола.  
Правила безопасности при занятиях волейболом.  
Правила игры.  
Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.  
Режим дня спортсмена.

### **Общеразвивающие упражнения (20 часов)**

ОРУ на месте без предметов  
ОРУ в движении без предметов  
ОРУ с набивными мячами  
ОРУ с волейбольными мячами  
ОРУ в парах

### **Общая физическая подготовка (ОФП)** **Теория (1 час)**

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

### **Практика (55 часа)**

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты. Подвижные игры.

**«Салки по месяцам».** Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

**«Азбука».** Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

**«Делай наоборот».** Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную

сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

**«Вызов номеров».** Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

*Правило 1:* Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

*Правило 2:* Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

**«Эстафета цветов (зверей, птиц)».** Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**«Пустое место».** Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону.

Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

**«Удочка».** Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

**«Охотники и утки».** Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

**«Дни недели».** Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

**«Кто дальше прыгнет».** Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

**«Подвижная цель».** Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их ногами проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

**Правила:** 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

**«Вращение обручей».** Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

**«На новое место».** Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия.

По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

**Учебный план  
(2-ого года обучения)**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практи ка	
1.	Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология).	4	4		опрос
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	10		10	предварительный
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.) Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	30		30	предварительный
4.	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП). Техника владения мячом нижняя прямая подача нижняя боковая подача верхняя боковая подача верхняя прямая подача верхняя передача мяча передача мяча в прыжке прямой нападающий удар Техника овладения мячом прием мяча снизу двумя руками прием мяча снизу одной рукой прием мяча сверху двумя руками блокирование Техника игры в нападении командные действия система нападения со второй	78  24      24  14	2	76  24 2 2 2 2 2 6 8 24 6 6 6 6 14 6	текущий

	<p>передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4</p> <p>групповые действия</p> <p>индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара</p> <p>Тактика игры в защите</p> <p>система защиты 3-1-2 углом вперед,</p> <p>3-2-1 углом назад, смешанная защита</p> <p>групповые действия</p> <p>взаимодействие защитников</p> <p>взаимодействие блокирующих</p> <p>взаимодействие страхующих</p> <p>индивидуальные действия:</p> <p>выбор места, прием подачи, прием нападающего удара, одиночное блокирование.</p> <p>Итоговый контроль – подача на точность.</p>	14		4 4  14 4  4   4   2	
5.	<p>Специальная физическая подготовка (СФП)</p> <p>Двухсторонние игры соревновательного характера.</p> <p>Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология</p> <p>Игры по волейболу между классами</p> <p>Соревнования по волейболу</p>	18	1  1	16  2  6 8	текущий
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4	оперативный
	Итого:	144	8	136	

## **Содержание программы 2-ого года обучения**

### **Введение (4 часа)**

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.  
История развития волейбола в России.  
Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.  
Врачебный контроль.  
Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **Практика (20 часов)**

ОРУ с предметами.  
ОРУ без предметов.  
ОРУ на месте.  
ОРУ в движении.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

#### **Практика (40 часов)**

Упражнения с набивными мячами.  
Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.  
Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.  
Упражнения на ловкость.

### **Техническая подготовка и *Тактическая подготовка* (ТТП)**

#### **Теория (2 часа)**

Значение технической подготовки в волейболе.  
Значение тактической подготовки в волейболе.

#### **Практика (76 часов)**

Нижняя прямая подача  
Нижняя боковая подача  
Верхняя боковая подача  
Верхняя прямая подача  
Верхняя передача мяча  
Передача мяча в прыжке  
Прямой нападающий удар  
Прием мяча снизу двумя руками  
Прием мяча снизу одной рукой  
Прием мяча сверху двумя руками  
Блокирование  
Командные действия:  
Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4  
Индивидуальные действия:  
Выбор места  
Тактика подачи  
Тактика передачи  
Тактика нападающего удара  
Тактика игры в защите

Система защиты 3-1-2 углом вперед,  
3 -2-1 углом назад, смешанная защита

Групповые действия:

Взаимодействие защитников

Взаимодействие блокирующих

Взаимодействие страхующих

Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

#### **Теория (2 часа)**

Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии

Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

#### **Практика (16 часов)**

Специальные упражнения для развития выносливости

Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег

Двухсторонние игры соревновательного характера

Отработка качества передачи и приёмов мяча.

#### **Контрольно-оценочные и переводные испытания (4 часа)**

Планирование на следующий учебный год.

### Оценочные и методические материалы

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.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

### МОНИТОРИНГ

реализации образовательной программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1.Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2.Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3.Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4.Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

### Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается



ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

1. Создать стабильный коллектив в группе.
2. Уметь применять полученные знания на практике.
3. Уметь оценивать различные ситуации.
4. Развивать устойчивый интерес к занятиям по волейболу;
5. Прививать умение и навыки, ведение здорового образа жизни.
6. Прививать умение выполнять правила личной гигиены.
7. Умение организовать рабочее место.
8. Умение выбирать способ деятельности.
9. Умение сравнивать, обобщать, анализировать свои действия.

### **Контрольные нормативы**

#### **По технической подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

10. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
  11. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
  12. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

*Учебно- тренировочный этап.*

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
  - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
  - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
  - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.

7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

### **По физической подготовке**

*Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.*

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

### **По игровой подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

*Учебно-тренировочный этап.* Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

### **Спортивный инвентарь:**

волейбольные мячи -15-20 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

### **Спортивные снаряды:**

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

**Примечание:** В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 144 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беяева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

### Литература для учащихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1****Календарный учебный график  
по дополнительной общеобразовательной программе  
по волейболу**

На 2023-2024 учебный год  
Возраст обучающихся: 13-18 лет  
Год обучения: первый

<b>№ п/п</b>	<b>Сроки проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
1	сентябрь	Соревнования.	2	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	Беседа
2	сентябрь	Соревнования, тренировочные занятия	2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	предварительный
3	сентябрь	Контрольные испытания.	2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	предварительный
4	сентябрь	Соревнования, тренировочные занятия	2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	предварительный
5	сентябрь	Контрольные испытания.	2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	предварительный
6	сентябрь	Соревнования, тренировочные занятия	2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	предварительный
7	сентябрь	Контрольные испытания.	2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	предварительный
8	октябрь	Соревнования, тренировочные занятия	2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	предварительный

9	октябрь	Контрольные испытания.	2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	предварительный
10	октябрь	Соревнования, тренировочные занятия	2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	предварительный
11	октябрь	Контрольные испытания.	2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	предварительный
12	октябрь	Соревнования.	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	предварительный
13	октябрь	Соревнования, тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	предварительный
14	октябрь	Соревнования.	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	предварительный
15	октябрь	Соревнования, тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	предварительный
16	ноябрь	Контрольные испытания.	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	предварительный
17	ноябрь	Соревнования, тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	предварительный
18	ноябрь	Контрольные испытания.	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	предварительный
19	ноябрь	Соревнования, тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	предварительный
20	ноябрь	Контрольные испытания.	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	предварительный
21	ноябрь	Соревнования,	2	Общая физическая	предварительный

		тренировочные занятия		подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	
22	ноябрь	Соревнования.	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	предварительный
23	ноябрь	Соревнования, тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	предварительный
24	декабрь	Контрольные испытания.	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	предварительный
25	декабрь	Соревнования, тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	предварительный
26	декабрь	Контрольные испытания.	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	предварительный
27	декабрь	Соревнования, тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	предварительный
28	декабрь	Контрольные испытания.	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	предварительный
29	декабрь	Соревнования, тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	предварительный
30	декабрь	Контрольные испытания.	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	предварительный
31	январь	Соревнования, тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	предварительный
32	январь	Соревнования.	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	предварительный
33	январь	Соревно	2	Общая физическая	предварительный

		вания, трениров очные занятия		подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	
34	январь	Контрол ьные испытан ия.	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	предварительный
35	январь	Соревно вания, трениров очные занятия	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	предварительный
36	январь	Контрол ьные испытан ия.	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	предварительный
37	январь	Соревно вания, трениров очные занятия	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	предварительный
38	февраль	Контрол ьные испытан ия.	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	предварительный
39	февраль	Соревно вания, трениров очные занятия	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	предварительный
40	февраль	Контрол ьные испытан ия.	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	предварительный
41	февраль	Соревно вания, трениров очные занятия	2	Техническая подготовка (ТП)	текущий
42	февраль	Контрол ьные испытан ия.	2	Техническая подготовка (ТП)	текущий
43	февраль	Соревно вания.	2	Техническая подготовка (ТП)	текущий
44	февраль	Соревно вания, трениров очные занятия	2	Техническая подготовка (ТП)	текущий
45	февраль	Контрол ьные испытан ия.	2	Техническая подготовка (ТП)	текущий

46	март	Соревнования, тренировочные занятия	2	Техническая подготовка (ТП)	текущий
47	март	Контрольные испытания.	2	Техническая подготовка (ТП)	текущий
48	март	Соревнования, тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка (СФП) вырывание мяча.	предварительный
49	март	Контрольные испытания.	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	предварительный
50	март	Соревнования, тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	предварительный
51	март	Соревнования.	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	предварительный
52	апрель	Соревнования, тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	предварительный
53	апрель	Контрольные испытания.	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	предварительный
54	апрель	Соревнования, тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	предварительный
55	апрель	Контрольные испытания.	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	предварительный
56	апрель	Соревнования, тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	предварительный
57	апрель	Контрольные испытания.	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	предварительный
58	апрель	Соревнования, тренировочные	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	текущий



		занятия			
59	апрель	Контрольные испытания.	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	текущий
60	апрель	Соревнования, тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	текущий
61	май	Контрольные испытания.	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	текущий
63	май	Соревнования.	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	текущий
65	май	Соревнования, тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	текущий
66	май	Контрольные испытания.	2	Тактическая подготовка (ТП)	текущий
67	май	Соревнования, тренировочные занятия	2	Тактическая подготовка (ТП)	текущий
68	май	Соревнования.	2	Тактическая подготовка (ТП)	текущий
69	май		2	Контрольно-оценочные и переводные испытания	Оперативный
70	май	Соревнования	2	Соревнования	Оперативный
Итого			144		

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2****Календарный учебный график  
по дополнительной общеобразовательной программе  
по волейболу**

На 2023-2024 учебный год

Возраст обучающихся: 13-18 лет

Год обучения: второй

<b>№ п/п.</b>	<b>Сроки проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
1	сентябрь	Соревнования, тренировочные занятия	2	Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология).	предварительный
2	сентябрь	Контрольные испытания.	2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	предварительный
3	сентябрь	Соревнования, тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка.	текущий
4	сентябрь	Контрольные испытания.	2	Повторение правил выполнения разминки:	текущий
5	сентябрь	Соревнования, тренировочные занятия	2	ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	текущий
6	сентябрь	Контрольные испытания.	2	ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	текущий
7	сентябрь	Соревнования, тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	предварительный
8	октябрь	Контрольные испытания	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	текущий

		ия.			
9	октябрь	Соревнования, тренировочные занятия	2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	текущий
10	октябрь	Контрольные испытания.	2	Упражнения с набивными мячами.	текущий
11	октябрь	Соревнования, тренировочные занятия	2	Упражнения с набивными мячами.	текущий
12	октябрь	Контрольные испытания.	2	Упражнения с набивными мячами.	текущий
13	октябрь	Соревнования, тренировочные занятия	2	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.	текущий
14	октябрь	Контрольные испытания.	2	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.	текущий
15	октябрь	Соревнования, тренировочные занятия	2	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.	текущий
16	ноябрь	Контрольные испытания.	2	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.	Промежуточный контроль
17	ноябрь	Соревнования, тренировочные занятия	2	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.	Промежуточный контроль
18	ноябрь	Контрольные испытания.	2	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.	Промежуточный контроль
19	ноябрь	Соревнования, тренировочные занятия	2	Упражнения на ловкость.	Промежуточный контроль
20	ноябрь	Контрольные испытания.	2	Упражнения на ловкость.	текущий
21	ноябрь	Соревно	2	Упражнения на ловкость.	предварительный

		вания, трениров очные занятия			
22	ноябрь	Контроль ные испытания.	2	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП).	текущий
23	ноябрь	Соревнования, трениров очные занятия	2	Техника владения мячом нижняя прямая подача	текущий
24	декабрь	Контроль ные испытания.	2	Техника владения мячом нижняя боковая подача	текущий
25	декабрь	Соревнования, трениров очные занятия	2	Техника владения мячом верхняя боковая подача	текущий
26	декабрь	Контроль ные испытания.	2	Техника владения мячом верхняя прямая подача	Контрольно-оценочные и переводные испытания
27	декабрь	Соревнования, трениров очные занятия	2	Техника владения мячом верхняя передача мяча	Контрольно-оценочные и переводные испытания
28	декабрь	Контроль ные испытания.	2	Техника владения мячом передача мяча в прыжке	Контрольно-оценочные и переводные испытания
29	декабрь	Соревнования, трениров очные занятия	2	Техника владения мячом передача мяча в прыжке	Контрольно-оценочные и переводные испытания
30	декабрь	Контроль ные испытания.	2	Техника владения мячом передача мяча в прыжке	текущий
31	январь	Соревнования, трениров очные занятия	2	Техника владения мячом прямой нападающий удар	текущий
32	январь	Соревнования, трениров очные занятия	2	Техника владения мячом прямой нападающий удар	текущий

33	январь	Соревнования, тренировочные занятия	2	Техника владения мячом прямой нападающий удар	текущий
34	январь	Соревнования, тренировочные занятия	2	Техника владения мячом прямой нападающий удар	текущий
35	январь	Соревнования, тренировочные занятия	2	Техника овладения мячом прием мяча снизу двумя руками	текущий
36	январь	Соревнования, тренировочные занятия	2	Техника овладения мячом прием мяча снизу двумя руками	текущий
37	январь	Соревнования, тренировочные занятия	2	Техника овладения мячом прием мяча снизу двумя руками	текущий
38	февраль	Соревнования, тренировочные занятия	2	Техника овладения мячом прием мяча снизу одной рукой	текущий
39	февраль	Соревнования, тренировочные занятия	2	Техника овладения мячом прием мяча снизу одной рукой	текущий
40	февраль	Соревнования, тренировочные занятия	2	Техника овладения мячом прием мяча снизу одной рукой	текущий
41	февраль	Соревнования, тренировочные занятия	2	Техника овладения мячом прием мяча сверху двумя руками	текущий
42	февраль	Соревнования, тренировочные занятия	2	Техника овладения мячом прием мяча сверху двумя руками	текущий
43	февраль	Соревнования, тренировочные занятия	2	Техника овладения мячом прием мяча сверху двумя руками	текущий
44	февраль	Соревнования	2	Техника овладения мячом	текущий

		вания, трениров очные занятия		блокирование	
45	февраль	Соревно вания, трениров очные занятия	2	Техника овладения мячом блокирование	текущий
46	март	Соревно вания, трениров очные занятия	2	Техника овладения мячом блокирование	текущий
47	март	Соревно вания, трениров очные занятия	2	система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4	текущий
48	март	Соревно вания, трениров очные занятия	2	система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4	текущий
49	март	Соревно вания, трениров очные занятия	2	система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4	текущий
50	март	Соревно вания, трениров очные занятия	2	групповые действия	текущий
51	март	Соревно вания, трениров очные занятия	2	групповые действия	текущий
52	апрель	Соревно вания, трениров очные занятия	2	индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара	Промежуточ ный контроль
53	апрель	Контрол ьные испытан ия.	2	индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара	Промежуточ ный контроль
54	апрель	Соревно вания.	2	система защиты 3-1-2 углом вперед,	Промежуточ ный контроль
55	апрель	Контрол ьные испытан ия.	2	система защиты 3-1-2 углом вперед,	Промежуточ ный контроль
56	апрель	Соревно	2	3-2-1 углом назад, смешанная защита	Промежуточ

		вания.			ный контроль
57	апрель	Контрольные испытания.	2	3-2-1 углом назад, смешанная защита	Промежуточный контроль
58	апрель	Соревнования.	2	групповые действия взаимодействие защитников взаимодействие блокирующих взаимодействие страхующих индивидуальные действия: выбор места, прием подачи, прием нападающего удара, одиночное блокирование.	текущий
59	апрель	Соревнования, тренировочные занятия	2	групповые действия взаимодействие защитников взаимодействие блокирующих взаимодействие страхующих индивидуальные действия: выбор места, прием подачи, прием нападающего удара, одиночное блокирование.	текущий
60	апрель	Контрольные испытания.	2	Итоговый контроль – подача на точность.	текущий
61	май	Соревнования, тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	текущий
62	май	Контрольные испытания.	2	Двухсторонние игры соревновательного характера.	Контрольно-оценочные и переводные испытания
63	май	Соревнования, тренировочные занятия	2	Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология	текущий
64	май	Контрольные испытания.	2	Игры по волейболу между классами	текущий
65	май	Соревнования, тренировочные занятия	2	Игры по волейболу между классами	текущий
66	май	Контрольные испытания.	2	Соревнования по волейболу	текущий
67	май	Соревно	2	Соревнования по волейболу	текущий

		вания, трениров очные занятия			
68	май	Контрол ьные испытан ия.	2	Контрольно-оценочные и переводные испытания	текущий
Итого:			144		



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 135955613336665976574499022560335136778487908079

Владелец Сажина Татьяна Валентиновна

Действителен с 19.06.2023 по 18.06.2024