

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Зиминский дом детского творчества»

РЕКОМЕНДОВАНА
решением педагогического совета
МБУ ДО «ЗДДТ»
протокол №
от «__» _____ 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом по МБУ ДО «ЗДДТ»
«__» _____ 2021 г.
№ _____

Дополнительная общеразвивающая программа
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Адресат программы: дети 11 – 17 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчик:
Шабанов Яков Владимирович,
педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами¹

Направленность программы: физкультурно – спортивное

Педагогическая целесообразность программы: состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями только на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед учителем физической культуры, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных отделениях физкультурно-спортивной направленности для повышения уровня физической подготовленности. Новизна программы: заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных баскетболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данным видам спорта. Сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе усвоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального в человеке, законах развития и совершенствования его природы.

Актуальность программы:

Движение для ребёнка – это естественное состояние, это средство познания мира. Школьная среда немилосердно подавляет двигательную потребность ребёнка, а урок физической культуры не в состоянии целиком заполнить образовавшийся вакуум. Внеклассные занятия физической культурой и спортом можно рассматривать как предоставление учащимися возможностей для получения дополнительного образования в ходе занятий избранным видом спорта.

Волейбол – игра миллионов, и основное их достоинство – доступность. Любой желающий может принять в них участие, даже не обладая специальной подготовкой. К

¹ Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (далее - Минпросвещения России) от 08 ноября 2018 года № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р); Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 года, №06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 года, №06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
«Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области, 2016г»;
Положение по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в МБУ ДО «ЗДДТ»;
Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность /П.В. Степанов, С.В.

тому же при умелом применении эту игру хорошо развивают наряду с физическими интеллектуальные способности

Практическая значимость:

В последние десятилетия волейбола стали всё больше завоёвывать популярность по сравнению с другими видами спорта. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и значительные функциональные нагрузки позволяют использовать данную спортивную игру как одно из средств физического и психологического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений баскетбол его элемент могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, что позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего развития школьников, заложить основу самостоятельной двигательной деятельности. Содержание программы направлено на формирование у школьников основ здорового образа жизни, активное вовлечение в регулярные занятия спортом и самостоятельную организацию своего досуга.

Адресат программы. В объединение принимаются все желающие 12 – 17 лет. В группе от 12 до 15 человек, в том числе одаренные дети, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, дети с ОВЗ.

Набор на обучение по Программе производится по записи в Навигаторе, подтверждается при предоставлении медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

Срок освоения программы Программа рассчитана на 216 учебных часа, 36 недель, 9 месяцев.

Форма обучения – теоретические, практические, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Режим занятий согласно СанПиН 2.4.3648-20

Программа рассчитана на один год обучения – 216 часа, 3 раз в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом между занятиями. Академический час – 40 минут.

Цель:

Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

- ✓ Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- ✓ Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- ✓ Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- ✓ Обучение технике и тактике игры в волейбол.
- ✓ Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- ✓ Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
- ✓ Воспитание моральных и волевых качеств.

2. Комплекс основных характеристик программы

2.1. Объем, содержание программы

Объем программы: программа рассчитана на 1 год обучения – 216 часа (в том числе: 44 теоретических занятий и 172 практических).

Содержание программы

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений туризма.

Программа «Спортивные игры» состоит из 7 разделов.

Раздел 1. Общие основы волейбола. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры - 20 часов

Теория: История развития волейбола, и его роль в современном обществе. История зарождения волейбола в мире, СССР и России. Олимпийское движение в волейболе. Правила и техника безопасности на занятиях по волейболу. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикация судей. Основные термины и понятия в волейболе. Волейбол и его применение в адаптивной физической культуре. Техническая и тактическая подготовка в волейболе. Основные технические приемы игры в волейболе: стойки, подачи, нападающие удары, передвижения. Сведения о строении и функциях организма человека. Физическая подготовка волейболиста, направленное развитие физических качеств. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Подготовка места для занятий по волейболу, размеры игровой площадки, инвентарь Правила игры в волейбол. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в волейболе. Тактическая подготовка в волейболе.

Раздел 2. Общая физическая подготовка - 22 часа

Практика: Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести. Строевые упражнения. Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч в воздухе», «Мяч через сетку»

Раздел 3. Специальная физическая подготовка - 28 часов

Практика: Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Упражнения для развития чувства мяча. Подбрасывания и отбивание мяча на месте, в движении, бегом. Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития

ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

Раздел 4. Специальная техническая подготовка - 34 часа

Практика: Освоение техники передвижений: стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

Освоение техники приемов и передач мяча: передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений; передачи над собой, перед собой; во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны; передачи мяча в прыжке через сетку; передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели; передачи мяча в парах в движении; передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.

Освоение техники подачи и приема подач мяча: верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии; верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку; прием подачи через сетку; верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам; верхняя прямая подача в прыжке; прием подачи в зону 3.

Освоение техники прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3; нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4; прямой нападающий удар при встречных передачах; защитные действия; блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое); страховка.

Раздел 5. Специальная тактическая подготовка – 36 часов (12 теория, 24 практика)

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Выполнение подач в определенные зоны.

Практика: Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».

Раздел 6. Игровая подготовка – 26 часов (12 теория, 14 практика)

Теория: Обучение основным приемам техники и тактическим действиям игры. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола.

Практика: Учебно – тренировочная игра в волейбол с привлечением к судейству обучающихся. Учебная игра в волейбол с заданиями. Товарищеские встречи со сборными командами других школ

Раздел 7. Контрольные нормативы – 28 часов

- ✓ Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).
- ✓ Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)
- ✓ Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)
- ✓ Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)

- ✓ Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)
- ✓ Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)
- ✓ Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)
- ✓ Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)
- ✓ Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)

2.2. Планируемые результаты

После обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической, приобретёт навыки и умения игры в волейбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в волейбол.

Развить качества личности:

- ✓ воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- ✓ повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- ✓ развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

Знать:

- ✓ основы знаний о здоровом образе жизни.
- ✓ историю развития вида спорта «Волейбол» в школе, стране. Правила игры в волейбол.
- ✓ тактические приемы в волейболе.

Уметь:

- ✓ выполнять основные технические приемы волейболиста.
- ✓ проводить судейство матча.
- ✓ проводить разминку волейболиста, организовать проведение подвижных игр.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		Итого	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Общие основы волейбола. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры	20	20		Опрос
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	22		22	Опрос, правильное выполнение
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	28		28	Сдача контрольных нормативов
4	Раздел 4. Техническая подготовка	34		34	Сдача контрольных нормативов
5	Раздел 5. Тактическая подготовка	36	12	24	Опрос, судейство во время игр и соревнований

6	Раздел 6. Игровая подготовка	26	12	14	Опрос, правильное выполнение
7	Раздел 7. Контрольные нормативы	28		28	Сдача контрольных нормативов
8	Раздел 8. Участие в соревнованиях по волейболу	20		20	По плану
9	Раздел 9. Диагностика	2		2	2 раза в год
	Итого:	216	44	172	

3.2. Календарный учебный график

месяц раздел	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
Раздел 1	12	8								
Раздел 2	4	8	10							
Раздел 3		8	8	12						
Раздел 4			8	8	18					
Раздел 5				8	6	12	10			
Раздел 6					4	6	8	8		
Раздел 7			6					6	16	
Раздел 8					4	4	4	4	4	
Раздел 9	1								1	
Всего	17	24	32	28	32	22	22	18	21	216

3.3. Оценочные материалы

Освоение дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» включает в себя оценку уровня сформированности знаний, умений, навыков, уровня развития обучающихся, их индивидуальных качеств и личностный рост, которые определяются участием в спортивных праздниках, конкурсах, товарищеских играх с командами аналогичного возраста, соревнованиях школьного, районного и городского масштабов.

Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах: спортивные праздники, конкурсы, товарищеские игры с командами аналогичного возраста, соревнованиях школьного, районного и городского масштабов, судейство на соревнованиях

Итоговая аттестация обучающихся производится в конце обучения по программе. Форма проведения итоговой аттестации – сдача контрольных нормативов.

Оценочные материалы:

При определении уровня освоения обучающимся программы «Волейбол» педагог использует 10-ти бальную систему оценки освоения программы:

- минимальный уровень – 1 балл;
- средний уровень – от 2 от 5 баллов;
- максимальный уровень – от 6 до 10 баллов

Критерии оценивания

№	Ф.И. обучающегося	Показатели			Итоговый балл	
		Теоретическая подготовка обучающегося:	Практическая подготовка обучающегося:	Умения и навыки обучающегося		
				а) теоретические знания;		а) практические умения и навыки;
		б) владение специальной терминологией.	б) участие в соревнованиях;	а) умение слушать и слышать педагога;	а) навыки соблюдения правил безопасности;	б) судейство на соревнованиях

3.4. Методические материалы

Материально-техническая база: занятия будут проводиться в спортивном зале и на территории МБОУ «СОШ №9», а так же на острове Муринский.

Занятия будут проводиться в школьном большом спортивном зале.

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь:

- ✓ Сетка и стойки — 3
- ✓ Жгуты и экспандеры – 10
- ✓ Секундомер — 1
- ✓ Стойки для обводки — 12
- ✓ Гимнастические скамейки — 6
- ✓ Гимнастический мостик — 1
- ✓ Гимнастические маты — 6
- ✓ Скакалки — 30
- ✓ Мячи набивные различной массы — 30
- ✓ Гантели, гири различной массы — 20
- ✓ Мячи баскетбольные — 40
- ✓ Насос ручной со штуцером — 2
- ✓ Рулетка — 1
- ✓ Макет площадки с фишками — 2

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Освещённость в нормах СанПиНа

4. Иные компоненты

4.1. Список литературы

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке волейболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. - 62 с.
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка Волейболиста: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по волейболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
4. Гомельский А.Я. Волейбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224с.:
5. ил. - (серия «Спорт»)
6. Вуден Д. Современный Волейбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
7. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного волейболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган:
8. пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
9. Д.И. Нестеровский. ВолейболТеория и методика обучения. 4- издание.
10. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Волейбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

4.2. Календарный учебно-тематический

№ п/п	Дата	Раздел. Темы занятий	Объем часов	Форма занятия	Форма аттестации (контроль)
1	13.09.2021	«Техника безопасности на занятиях по волейболу». ОФП.	2	Беседа	Опрос
2	15.09.2021	«История развития волейбола. Правила игры в волейбол» ОФП.	2	Беседа	Опрос
3	17.09.2021	Разучивание техники нападения: стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. ОФП.	2	Беседа	Опрос
4	20.09.2021	Закрепление техники нападения: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
5	22.09.2021	Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху на месте. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
6	24.09.2021	Разучивание техники передачи мяча над собой. СФП.	1	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
		Разучивание техники	1	Практическое	Групповой,

		передачи мяча двумя руками сверху после перемещений. СФП..		занятие	индивидуальный
7	27.09.2021	Разучивание техники приема мяча двумя снизу. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
8	29.09.2021	Разучивание нижней прямой подача. ОФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
9	01.10.2021	Разучивание техники передачи сверху у стены. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
10	04.10.2021	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
		Разучивание техники нижней прямой подача. Прием мяча двумя руками снизу. СФП.		Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
11	06.10.2021	Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху в встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. ОФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
12	08.10.2021	Разучивание техники выполнения передачи мяча сверху стоя спиной к цели. ОФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
13	11.10.2021	Закрепление техники выполнения нижней прямой подача. Прием мяча двумя руками снизу. ОФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
14	13.10.2021	Закрепление техники выполнения передачи мяча сверху стоя спиной к цели. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
15	15.10.2021	Разучивание техники выполнения передачи мяча в прыжке. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
16	18.10.2021	Разучивание техники выполнения нижней прямой подачи. Прием мяча двумя снизу с подачи. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
17	20.10.2021	Закрепление техники	2	Практическое	Групповой,

		выполнения нижней прямой подачи. Прием мяча двумя снизу с подачи. СФП.		занятие	индивидуальный
18	22.10.2021	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Учебная игра в волейбол.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
19	25.10.2021	Разучивание техники выполнения верхней прямой подачи Учебная игра в волейбол.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
20	27.10.2021	Разучивание техники выполнения передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
21	29.10.2021	Разучивание техники выполнения передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
22	01.11.2021	Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи. Учебная игра в волейбол.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
23	03.11.2021	Разучивание техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
24	05.11.2021	Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
25	08.11.2021	Закрепление техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
26	10.11.2021	Разучивание техники выполнения верхней прямой подачи с	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный

		вращением. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.			
27	12.11.2021	Разучивание техники выполнения передачи мяча из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
28	15.11.2021	Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи мяча с вращением. Учебно-тренировочная игра в в волейбол.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
29	17.11.2021	Закрепление техники выполнения передачи мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
30	19.11.2021	«Влияние физических упражнений на организм человека». Учебно-тренировочная игра в в волейбол.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
31	22.11.2021	Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
32	24.11.2021	Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
33	26.11.2021	Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра вволейбол.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
34	29.11.2021	Совершенствование техники выполнения верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный

		тренировочная игра в волейбол.			
35	01.12.2021	Совершенствование техники выполнения верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
36	03.12.2021	Закрепление техники верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
37	06.12.2021	Закрепление техники верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
38	08.12.2021	Закрепление техники верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
39	10.12.2021	«Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль». Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
40	13.12.2021	Прием контрольных нормативов по общефизической подготовке.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
41	15.12.2021	Совершенствование техники верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный

42	17.12.2021	Разучивание техники выполнения прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
43	20.12.2021	Разучивание техники выполнения прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
44	22.12.2021	Закрепление техники выполнения прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
45	24.12.2021	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
46	27.12.2021	Закрепление техники выполнения прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
47	29.12.2021	Совершенствование техники выполнения прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
48	05.01.2022	Эстафеты с мячом. Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
49	10.01.2022	Совершенствование техники выполнения прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача в прыжке.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный

		Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.			
50	12.01.2022	Разучивание техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
51	14.01.2022	Прием контрольных нормативов по общефизической подготовке.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
52	17.01.2022	Совершенствование техники верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
53		Прием контрольных нормативов по общефизической подготовке.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
54	19.01.2022	Совершенствование техники верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
55	21.01.2022				
56	24.01.2022	Прием контрольных нормативов по общефизической подготовке.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
57	26.01.2022	Совершенствование техники верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
58	28.01.2022	Разучивание техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
59	31.01.2022	Прием контрольных нормативов по	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный

		общефизической подготовке.			
60	02.02.2022	Разучивание техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
61	04.02.2022	Прием контрольных нормативов по общефизической подготовке.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
62	07.02.2022	Разучивание техники выполнения верхней прямой подачи Учебная игра в волейбол.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
63	09.02.2022	Разучивание техники выполнения передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
64	11.02.2022	Разучивание техники выполнения верхней прямой подачи Учебная игра в волейбол.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
65	14.02.2022	Разучивание техники выполнения передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
66	16.02.2022	Совершенствование техники выполнения верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
67	18.02.2022	Совершенствование техники выполнения верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
68	21.02.2022	Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи. Прием мяча двумя снизу с подачи. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
69	25.02.2022	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный

		руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.			
70	28.02.2022	Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи. Прием мяча двумя снизу с подачи. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
71	02.03.2022	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
72	04.03.2022	«Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
73	07.03.2022	Прием контрольных нормативов по общефизической подготовке.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
74	09.03.2022	«Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
75	11.03.2022	Прием контрольных нормативов по общефизической подготовке.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
76	14.03.2022	Эстафеты с мячом. Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
77	16.03.2022	Эстафеты с мячом. Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
78	18.03.2022	Эстафеты с мячом. Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
79	21.03.2022	Эстафеты с мячом. Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
80	23.03.2022	Разучивание техники выполнения индивидуального блокирования. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
81	25.03.2022	«Сведения о строении и функциях организма	2	Беседа	Опрос

		человека». Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.			
82	28.03.2022	Разучивание техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
83	30.03.2022	Закрепление техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
84	01.04.2022	Закрепление техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
85	04.04.2022	Совершенствование техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
86	06.04.2022	Совершенствование техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
87	08.04.2022	Закрепление техники выполнения индивидуального блокирования. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
88	11.04.2022	Совершенствование техники выполнения индивидуального блокирования. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
89	13.04.2022	«Влияние физических упражнений на организм человека». Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
90	15.04.2022	Прием контрольных нормативов по технической подготовке.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
91	18.04.2022	Разучивание техники выполнения нападающего удара без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
92	20.04.2022	Разучивание техники	2	Практическое	Групповой,

		выполнения нападающего удара без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.		занятие	индивидуальный
93	22.04.2022	Закрепление техники выполнения нападающего удара без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
94	25.04.2022	Закрепление техники выполнения нападающего удара без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
95	27.04.2022	Совершенствование техники выполнения нападающего удара без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
96	29.04.2022	Совершенствование техники выполнения нападающего удара без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
97	04.05.2022	Участие в соревнованиях по волейболу	2	Практические в течении занятий	По плану
98	06.05.2022	Участие в соревнованиях по волейболу	2	Практические в течении занятий	По плану
99	11.05.2022	Разучивание техники выполнения верхней прямой подачи Учебная игра в волейбол.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный

100	13.05.2022	Разучивание техники выполнения передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
101	16.05.2022	Закрепление техники выполнения прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
102	18.05.2022	Диагностика	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
		Закрепление техники выполнения прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.		Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
103	20.05.2022	Закрепление техники выполнения прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
104	23.05.2022	Закрепление техники выполнения прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
105	25.05.2022	Участие в соревнованиях по волейболу	4	Практические в течении занятий	По плану
106					
107	27.05.2022	Закрепление техники выполнения прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	2	Практическое занятие	Групповой, индивидуальный
108	30.05.2022	Итоговое занятие	2	Подведение итогов	Итоговое тестирование
		Итого:	216		