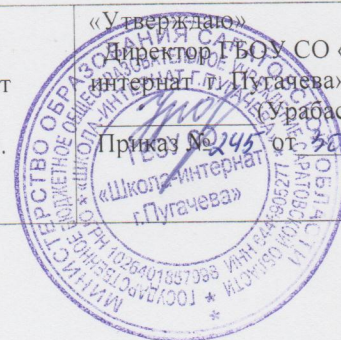


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Саратовской области «Школа-интернат г.Пугачева»

| | | |
|--|--|--|
| <p>«Рассмотрено» на заседании МО воспитателей и педагогов дополнительного образования Протокол № 1 от <u>30 августа</u> 2019г.</p> | <p>«Согласовано» зам. директора по ВР ГБОУ СО «Школа – интернат г. Пугачева» <u>Сиркина Т.А.</u> (Сыркина Т.А.). <u>30 августа</u> 2019г.</p> | <p>«Утверждаю» Директор ГБОУ СО «Школа - интернат г. Пугачева» (Урабасова М.А.) Приказ № <u>245</u> от <u>30.08</u> 2019г.</p> |
|--|--|--|



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 8 до 18 лет.

Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:

Кузнецов Владимир Сергеевич,
педагог дополнительного образования

г. Пугачев 2019г.

Оглавление

| | Стр. |
|---|--------------|
| 1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы: | 3-16 |
| 1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы). | 3-4 |
| 1.2. Цель и задачи программы. | 4 |
| 1.3. Содержание программы: | 5 |
| 1.3.1. Учебный план. | 5 |
| 1.3.2. Календарный учебный график. | 6-8 |
| 1.3.3. Содержание учебно-тематического плана. | 8-9 |
| 1.3.4. Рабочие программы модулей. | 9-14 |
| 1.4. Планируемые результаты. | 14-16 |
| | |
| 2. Комплекс организационно-педагогических условий | 16-21 |
| | |
| 2.1. Условия реализации программы. | 16-17 |
| 2.2. Формы контроля. | 17 |
| 2.3. Оценочные материалы. | 18 |
| 2.4. Методические материалы. | 18-21 |
| | |
| 3. Список литературы. | 21-22 |
| | |
| 4. Приложение. | 23 |
| 5. Тематическое планирование | 24-27 |

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы).

Образовательная программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, предоставляет широкие возможности развития и совершенствования у занимающихся основных физических качеств, формирования различных двигательных навыков, укрепления здоровья.

Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей. Допускается возможность перевода обучающихся из одной группы в другую в процессе обучения и по мере усвоения программного материала, так же усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся, так же возможны смещение некоторых тем на другие этапы обучения. Программа рассчитана на один год обучения.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в работу спортивной секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

— Нормативная правовая база на основе, которой разработана программа:

— Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

— приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

— СанПиНов 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41.

— объем программы;

— формы обучения и виды занятий по программе;

— режим занятий.

По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем физической подготовки.

Программа рассчитана на один год обучения и предназначена для детей 5-11 классов. Количество часов занятий в течение всего календарного года определено учебным планом, утверждаемым ежегодно. Форма обучения очная.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

Образовательные:

обучить учащихся техническим приемам волейбола;

дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);

обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;

научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

развить координацию движений и основные физические качества;

способствовать повышению работоспособности учащихся;

развивать двигательные способности;

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

воспитывать дисциплинированность;

способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

1.3. Содержание программы.

Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и педагогики, выстроено по принципу развивающего обучения.

1.3.1. **Учебный план** реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

| № п/п | Название модуля | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|--|------------------|----------|-------|---|
| | | теория | практика | всего | |
| 1 | <i>Модуль №1.</i> Общие основы волейбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства. | 6 | - | 6 | — собеседование с детьми и родителями, — анкетирование родителей. |
| 2 | <i>Модуль №2.</i> Общефизическая подготовка | 4 | 30 | 34 | — тестирование, — учебная игра |
| 3 | <i>Модуль №3.</i> Специальная подготовка. | 4 | 30 | 34 | — зачет, тестирование, учебная игра, |
| 4 | <i>Модуль №4.</i> Техническая подготовка | 4 | 30 | 34 | — зачет, тестирование, учебная игра, — соревнование |
| 5 | <i>Модуль №5.</i> Тактическая подготовка | 4 | 30 | 34 | — зачет, тестирование, учебная игра, — соревнование — Анкетирование родителей. |
| 6 | <i>Модуль №6.</i> Игровая подготовка. Контрольные и календарные игры | 6 | 32 | 38 | — Учебная игра, — промежуточный отбор, — соревнование |
| | Общее количество часов в год | 28 | 152 | 180 | |

1.3.2. Календарный учебный график

Продолжительность обучения по программе составляет 36 недель: с 1 сентября по 30 мая.

Организация работы по представляемой программе предусматривает проведение 3-х занятий два раза в неделю. Каждое занятие является интегрированным. Занятия имеют продолжительность 45 минут.

Дети могут быть приняты на обучение, как на полный курс обучения, так и на отдельный этап в соответствии с возрастом ребенка.

| № п/п | Месяц | Дни недели | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
|--------------|--------------|----------------------|--|-------------------------|--|
| 1 | Сентябрь | Вторник, воскресенье | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах | Спортивный зал. | собеседование с детьми и родителями |
| 2 | Октябрь | Вторник, воскресенье | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах | Спортивный зал. | тестирование, учебная игра |
| 3 | Ноябрь | Вторник, воскресенье | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах | Спортивный зал. | соревнование |
| 4 | Декабрь | Вторник, воскресенье | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах | Спортивный зал. | учебная игра, зачет |
| 5 | Январь | Вторник, воскресенье | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах | Спортивный зал. | тестирование, учебная игра |
| 6 | Февраль | Вторник, воскресенье | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах | Спортивный зал. | учебная игра |
| 7 | Март | Вторник, воскресенье | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах | Спортивный зал. | тестирование, учебная игра, зачет, |
| 8 | Апрель | Вторник, воскресенье | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах | Спортивный зал. | анкетирование родителей, учебная игра, |
| 9 | Май | Вторник, воскресенье | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах | Спортивный зал. | соревнование |

1.3.3. Содержание учебно-тематического плана.

Содержание учебно-тематического плана направлено на обучение детей умению владеть своим телом, развивать свою гибкость, силу и выносливость.

| № п/п | Название темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|---|------------------|-----------|-----------|--|
| | | теория | практика | всего | |
| 1. | Модуль 1. | 4 | 2 | 6 | |
| 1.1. | <i>Тема № 1.</i> Организационные мероприятия для детей, родителей. | 1 | - | 1 | инструктаж собеседование с детьми и родителями. |
| 1.2. | <i>Тема № 2.</i> Вводное занятие. | 1 | - | 1 | собеседование |
| 1.3. | <i>Тема № 3.</i> Общие основы волейбола | 2 | 2 | 4 | Собеседование тестирование |
| 2. | Модуль №2. Общефизическая подготовка | 5 | 17 | 22 | |
| 2.1. | Подвижные игры. ОРУ | 3 | 11 | 14 | учебная игра |
| 2.2. | Бег. Прыжки. Метания | 2 | 6 | 8 | зачет |
| 3. | Модуль №3. Специальная подготовка. | 4 | 18 | 22 | |
| 3.1. | Упражнения для развития прыгучести, координации движений, специальной выносливости. | 1 | 5 | 6 | учебная игра |
| 3.2. | Упражнения силовой подготовки. | 1 | 5 | 6 | учебная игра |
| 3.3. | Подбор упражнений для развития специальной силы и Гибкости. | 2 | 8 | 10 | учебная игра зачет |
| 4. | Модуль №4. Техническая подготовка | 4 | 18 | 22 | |
| 4.1. | Техника выполнения нижнего и верхнего приема. | 1 | 5 | 6 | тестирование учебная игра |
| 4.2. | Техника выполнения верхней нижней прямой подачи. | 1 | 4 | 5 | учебная игра |
| 4.3. | Техника выполнения нижней боковой подачи. | 1 | 3 | 4 | соревнование |
| 4.4. | Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. | 1 | 6 | 7 | зачет |
| 5. | Модуль №5. Тактическая подготовка | 4 | 18 | 22 | учебная игра |
| 5.1. | Тактика нападающих ударов. | 1 | 3 | 4 | учебная игра |

| | | | | | |
|------|--|-----------|-----------|------------|---------------------------------------|
| 5.2. | Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. | 1 | 3 | 4 | учебная игра |
| 5.3. | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар; обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. | 1 | 5 | 6 | учебная игра |
| 5.4. | Техника бокового нападающего удара, подаче в прыжке. | 1 | 7 | 8 | зачет |
| 6. | Модуль №6. Контрольные игры и соревнования. | 6 | 20 | 14 | |
| 6.1. | Основы взаимодействия игроков во время игры | 2 | 4 | 6 | учебная игра |
| 6.2. | Техника игры в нападении. Техника игры в защите. | 4 | 4 | 8 | товарищеские встречи, соревнование |
| | Итого: | 27 | 81 | 108 | |

1.3.4. Рабочие программы модулей.

Модуль №1. Общие основы волейбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства.

Цель: создание развивающей среды для раскрытия физических качеств детей.

Задачи:

Обеспечение безопасных условий проведения занятий.

Организация взаимодействия с родителями по вопросам сопровождения детей в процессе реализации программы (форма одежды, обуви; организация выполнения упражнений при выполнении утренней гимнастики).

Обучение поведению в коллективе.

Знакомство с основами правилами игры и судейства.

Тема № 1. Организационные мероприятия для детей, родителей. (1 ч.)

Организационные мероприятия для детей, родителей.

Теория: Знакомство с техникой безопасности. Инструктаж. Знакомство с устройством зала. Родительское собрание.

Формы контроля: собеседование с детьми и родителями

Тема № 2. (1ч.) Вводное занятие.

Теория: Знакомство с коллективом. Ознакомление детей с программой, правилами поведения с требованиями к внешнему виду, форме одежды (обувь, костюм, прически).

Тема № 3. Общие основы волейбола (4 ч.)

Теория: Общие основы волейбола

Практика: Проведение тестов, позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц и гибкость. Элементарные упражнения на разогрев мышц шеи, плеч, рук, корпуса и ног. Простейшие стойки волейболиста.

Модуль №2. Общефизическая подготовка.

Цель: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

- обучить обучающихся техническим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность.

Тема № 1. (14.) Подвижные игры. Общие развивающие упражнения.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок.

Практика: Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Разучивание общих развивающих упражнений.

Тема № 2.(8ч.) Бег. Прыжки. Метания.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение правил безопасного выполнения прыжков и метания мяча.

Практика: Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Отработка шагов, прыжков, беговых движений.

Модуль №3. Специальная подготовка.

Цель: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

развить координацию движений и основные физические качества;

способствовать повышению работоспособности обучающихся;

развивать двигательные способности;

воспитывать дисциплинированность;

способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Тема №1.(6 ч.) Упражнения для развития прыгучести, координации движений, специальной выносливости.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение правил безопасного выполнения упражнений силовой подготовки и упражнений для специальной выносливости.

Практика: Выполнение упражнений силовой подготовки, для развития прыгучести и упражнений для специальной выносливости.

Тема № 2. (6 ч.) Упражнения силовой подготовки.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение правил безопасного выполнения упражнений силовой подготовки.

Практика: Выполнение упражнений силовой подготовки.

Тема № 3. (10 ч.) Подбор упражнений для развития специальной силы и гибкости.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение правил безопасного выполнения специальных упражнений силовой подготовки и гибкости.

Практика: Выполнение специальных упражнений силовой подготовки и гибкости. Соревнование.

Модуль №4. Техническая подготовка.

Цель: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

обучить обучающихся техническим приемам волейбола;

научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку;

развивать двигательные способности;

воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

Тема № 1. (6 ч.) Техника выполнения нижнего и верхнего приема.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение правил безопасного выполнения упражнений силовой подготовки и гибкости.

Практика: Отрабатывать навыки выполнения нижнего и верхнего приема.

Учебная игра.

Тема № 2. (5 ч.) Техника выполнения верхней нижней прямой подачи.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение правил безопасного выполнения упражнений силовой подготовки и гибкости.

Практика: Отрабатывать навыки выполнения нижней и верхней подачи.

Учебная игра.

Тема № 3. (4 ч.) Техника выполнения нижней боковой подачи.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение правил безопасного выполнения упражнений силовой подготовки и гибкости.

Практика: Отрабатывать навыки выполнения нижней и верхней подачи.

Соревнование.

Тема № 4. (7 ч.) Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение правил безопасного выполнения упражнений силовой подготовки и гибкости.

Практика: Отрабатывать навыки навесной передачи к нападающему удару.

Зачет.

Модуль №5. Тактическая подготовка

Цель: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

обучить обучающихся тактике нападающих ударов;

обучить технико-тактическим действиям нападающего игрока;

научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку;

развивать двигательные способности;

воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

Тема № 1. (4 ч.) Тактика нападающих ударов.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение тактики нападающих ударов.

Практика: Отрабатывать навыки нападающего удара задней линии; нападающего удара толчком одной ноги; при выполнении вторых передач; обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Учебная игра.

Тема № 2. (4 ч.) Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение действий блокирующего игрока.

Практика: Отрабатывать индивидуальные навыки блокирующего игрока. Учебная игра.

Тема № 3. (6 ч.) Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар; обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение тактических действий при выполнении первых передач на удар.

Практика: Обучение тактике подач, подач в прыжке СФП. Учебная игра.

Тема № 4. (8 ч.) Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Изучение тактических действий при выполнении навесной передачи к нападающему удару.

Практика: Обучение тактике навесной передачи к нападающему удару. Зачет.

Модуль №6 Контрольные игры и соревнования.

Цель: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

обучить обучающихся тактике нападающих ударов;
обучить технико-тактическим действиям нападающего игрока;
научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку;
развивать двигательные способности;

воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки

Тема № 1. (6 ч.) Основы взаимодействия игроков во время игры.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Закрепление навыков взаимодействия игроков во время игры.

Практика: Отрабатывать навыки взаимодействия игроков во время игры.

Учебная игра.

Тема № 2. (8 ч.) Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Закрепление техники игры в защите и нападении.

Практика: Отрабатывать технику игры в защите и нападении. Товарищеские встречи. Соревнование.

1.4. Планируемые результаты.

Дети должны знать:

- состояние и развитие волейбола в России;
- правила техники безопасности;
- правила игры;
- терминологию волейбола;
- правила поведения на занятиях и на соревнованиях.

Дети должны уметь:

- выполнять передачу, прием, подачу мяча, нападающие удары и постановку блока;
- владеть тактикой нападения и защиты;

- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- самостоятельно применять все виды перемещения;
- самостоятельно осуществлять практическое судейство игры волейбол;
- вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
- уметь управлять своими эмоциями;
- комплектовать сборную команду школы по волейболу,
- организовывать соревнования в группе, в школе;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Должны быть сформированы:

- навыки правильно распределять свою физическую нагрузку;
- навыки игры по упрощенным правилам игры;
- навыки технической подготовки волейболиста;
- навыки перемещения, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- навыки верхних передач;
- навыки техники передач снизу;
- навыки верхнего приема мяча;
- навыки нижнего приема мяча;
- навыки подачи мяча снизу;
- навыки верхней прямой подачи мяча;
- навыки нападающего удара;
- навыки блокировки в защите;
- навыки индивидуальных тактических действий в защите и нападении;
- навыки прямой подачи в прыжке;
- навыки приема мяч от сетки;
- навыки контр - атакующих действий в волейболе;

- работы в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- отвлекающие действия при вторых передачах;
- навыки командных действий в защите и нападении;
- навыки овладения тактикой нападения;
- навыки овладения тактикой защиты;

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Условия реализации программы.

Цели и задачи программы определяют систему следующих психолого-педагогических принципов, используемых при ее реализации.

- Принцип развития. Основная задача – это развитие ребенка, и в первую очередь – целостное развитие его личности и готовность личности к дальнейшему развитию.
- Принцип психологической комфортности. Предполагает психологическую защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации.
- Принцип овладения культурой. Обеспечивает способность ребенка ориентироваться в мире (или в образе мира) и действовать (или вести себя) в соответствии с результатами такой ориентировки и с интересами и ожиданиями других людей.
- Принцип обучения деятельности. Главное – не передача детям готовых знаний, а организация такой деятельности, в процессе которой они сами делают открытия, узнают что-то новое путем решения доступных проблемных задач. Используемые в процессе обучения игровые моменты, радость познания и открытия нового формируют у детей познавательную мотивацию, а преодоление возникающих в процессе учения интеллектуальных и личностных трудностей развивает волевую сферу.
- Принцип опоры на предшествующее (спонтанное) развитие. Не нужно делать вид, что того, что уже сложилось в голове ребенка до нашего появления, нет, а следует опираться на предшествующее спонтанное (или, по крайней мере, прямо не управляемое), самостоятельное, «жизненное» развитие.

- Принцип креативности. В соответствии со сказанным ранее необходимо переносить ранее сформированные навыки в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решение нестандартных задач и проблемных ситуаций.
- Принцип индивидуальности. Развитие ребенка проводится с учетом его индивидуальных особенностей в соответствии с рекомендациями психолога

Занятия проводятся по группам в спортивном зале. Каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия. Перед каждым занятием в зале должна быть проведена влажная уборка, соблюдаться режим проветривания.

Коллективная форма проведения занятий даёт возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива чему способствует дружеская атмосфера совместного занятия спортом, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и детьми.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределён в определённой последовательности. Постепенно, от занятия к занятию, уровень упражнений усложняется. Поначалу необходимо заинтересовать ребёнка, развить желание заниматься в спортивной секции и только потом переходить к целенаправленному формированию определенных умений и навыков.

2.2. Формы контроля.

Эффективность проводимой работы с детьми в рамках деятельности по реализации программы определяется с помощью диагностического комплекса, который предусматривает как психологическую, так и педагогическую оценку развития навыков и умений.

Этот комплекс включает:

- собеседование с детьми и родителями (по мере необходимости);
- анкетирование родителей (2 раза в год)
- товарищеские встречи;
- участие в школьных и районных соревнованиях.

2.3. Оценочные материалы.

Главным экспертом в оценке личностного роста обучающихся, конечно, должен быть сам руководитель с помощью метода наблюдения и метода включения детей в спортивную деятельность.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, товарищеских и календарных играх, которые проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Для анкетирования родителей разработана анкета, которая представлена в приложении данной программы

2.4. Методические материалы.

2.4.1. Методы обучения:

По способу организации занятия:

- словесный (беседа, объяснение материала, опрос, обсуждение);
- наглядный (просмотр видеоматериалов);
- практический (выполнение заданий)
- фронтальный, круговой;
- метод целостного упражнения;
- метод подводящих упражнений

2.4.2. Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы,
- фронтальная;
- индивидуальная;
- групповая;

- подгрупповая;
- поточная;
- коллективно-групповая;
- в парах.

2.4.3. Приемы и методы организации образовательного процесса:

- словесный (устное изложение, беседа и т. д.);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом);
- практический (упражнения);
- упражнения в парах;
- тренировки;
- учебная игра;
- практические занятия.

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

2.4.4. Методические рекомендации

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Инструкции по охране труда.

Методическое обеспечение программы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

3. Список литературы.

Список литературы для учителя.

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
7. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
8. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

Дополнительная:

9. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
10. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета, 1981
11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
15. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
16. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

Для детей и родителей:

18. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.
19. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.

Уважаемые родители!

Ваш ребенок в этом учебном году посещал спортивную секцию «Волейбол» . С целью изучения вашего мнения и улучшения деятельности работы спортивной секции предлагаем вам ответить на следующие вопросы:

1. Изменилось ли поведение вашего ребенка и как?
2. Как он реагирует на обиды, проявляет ли озлобленность?
3. Настойчив или пассивен во взаимоотношениях с окружающими?
4. Есть ли у вашего ребенка друзья в группе?
5. Стремиться ли он к самостоятельности?
6. Много ли времени ребенок проводит дома?
7. Есть ли у ребенка устойчивые интересы (рисование, музыка и т.д.)?
8. Рассказывает ли ваш ребенок о том, что происходит на занятиях в спортивной секции?
9. Нравятся ли ребенку принимать участие в соревнованиях?
10. Как ведет себя ребенок дома перед соревнованиями?
11. Ваши пожелания относительно работы спортивной секции

Спасибо за сотрудничество.

Тематическое планирование.

| № п/п | Содержание программы | Кол-во часов. | Дата по плану | Дата по факту |
|-------|---|---------------|---------------|---------------|
| 1. | Организационное мероприятие. | 1 | 01.09.19 | |
| 2. | Вводное занятие. | 1 | 01.09.19 | |
| 3. | Общие основы волейбола | 1 | 03.09.19 | |
| 4. | Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола. Расстановка игроков на площадке по зонам, правила перехода игроков, введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой. | 1 | 08.09.19 | |
| 5. | Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола. Расстановка игроков на площадке по зонам, правила перехода игроков, введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой. | 1 | 08.09.19 | |
| 6. | Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола. Расстановка игроков на площадке по зонам, правила перехода игроков, введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой. | 1 | 10.09.19 | |
| 7. | Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. | 1 | 15.09.19 | |
| 8. | Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Подвижные игры с элементами волейбола « Кто лучший?». | 1 | 15.09.19 | |
| 9. | Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Эстафета. | 1 | 17.09.19 | |
| 10. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Подвижные игры. | 1 | 22.09.19 | |
| 11. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Эстафета | 1 | 22.09.19 | |
| 12. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Подвижные игры с элементами волейбола. «Кто точнее?» | 1 | 24.09.19 | |
| 13. | Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой. Эстафета | 1 | 29.09.19 | |
| 14. | Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой. Эстафета | 1 | 29.09.19 | |
| 15. | Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой. Подвижные игры. | 1 | 01.10.19 | |
| 16. | Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой. Подвижные игры. | 1 | 06.10.19 | |
| 17. | Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой. Подвижные игры. | 1 | 06.10.19 | |
| 18. | Метания мяча. Эстафета и подвижные игры с элементами волейбола «Кто лучший?». | 1 | 08.10.19 | |
| 19. | Метания мяча. Эстафета и подвижные игры с элементами волейбола « Кто лучший?». | 1 | 13.10.19 | |
| 20. | Метания мяча. Эстафета и подвижные игры с элементами волейбола «Кто лучший?». | 1 | 13.10.19 | |
| 21. | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Эстафета и подвижные игры | 1 | 15.10.19 | |

| | | | | |
|-----|---|---|----------|--|
| 22. | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Эстафета и подвижные игры | 1 | 20.10.19 | |
| 23. | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Игра «Кто лучший?». | 1 | 20.10.19 | |
| 24. | Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). | 1 | 22.10.19 | |
| 25. | Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). Подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?» | 1 | 27.10.19 | |
| 26. | Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). Эстафета. | 1 | 27.10.19 | |
| 27. | Введение мяча с расстояния 6–7 м от сетки, из-за лицевой линии. Эстафета. | 1 | 29.10.19 | |
| 28. | Введение мяча с расстояния 6–7 м от сетки, из-за лицевой линии. Подвижные игры «Сумей передать и подать». | 1 | 03.11.19 | |
| 29. | Введение мяча с расстояния 6–7 м от сетки, из-за лицевой линии. Подвижные игры «Сумей передать и подать». | 1 | 03.11.19 | |
| 30. | Введение мяча. Эстафета и подвижные игры с элементами волейбола «Сумей передать и подать». | 1 | 05.11.19 | |
| 31. | Введение мяча. Эстафета и подвижные игры с элементами волейбола. «Сумей передать и подать». | 1 | 10.11.19 | |
| 32. | Введение мяча. Эстафета и подвижные игры с элементами волейбола «Сумей передать и подать». | 1 | 10.11.19 | |
| 33. | Отработка навыков введения мяча. Подвижная игра « Кто лучший?». | 1 | 12.11.19 | |
| 34. | Отработка навыков введения мяча. Эстафета. | 1 | 17.11.19 | |
| 35. | Отработка навыков введения мяча. Подвижная игра « Кто лучший?». | 1 | 17.11.19 | |
| 36. | Чередование способов перемещения игроков. Подвижная игра «Кто точнее?» | 1 | 19.11.19 | |
| 37. | Чередование способов перемещения игроков. Эстафета. | 1 | 24.11.19 | |
| 38. | Чередование способов перемещения игроков. Подвижная игра «Кто точнее?» | 1 | 24.11.19 | |
| 39. | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Подвижная игра «Кто лучший?». | 1 | 26.11.19 | |
| 40. | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Подвижная игра «Кто лучший?». | 1 | 01.12.19 | |
| 41. | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Подвижная игра «Кто лучший?». | 1 | 01.12.19 | |
| 42. | Верхняя прямая подача. Подвижная игра «Кто точнее?» | 1 | 03.12.19 | |
| 43. | Верхняя прямая подача. Подвижная игра «Кто точнее?» | 1 | 08.12.19 | |
| 44. | Верхняя прямая подача. Подвижная игра «Кто точнее?» | 1 | 08.12.19 | |
| 45. | Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки. Подвижная игра «Сумей передать и подать» | 1 | 10.12.19 | |
| 46. | Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки. Подвижная игра «Сумей передать и подать» | 1 | 15.12.19 | |
| 47. | Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или | 1 | 15.12.19 | |

| | | | | |
|-----|---|---|----------|--|
| | верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки. Подвижная игра «Сумей передать и подать» | | | |
| 48. | Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Подвижная игра «Кто лучший?». | 1 | 17.12.19 | |
| 49. | Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Подвижная игра «Кто лучший?». | 1 | 22.12.19 | |
| 50. | Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Подвижная игра «Кто лучший?». | 1 | 22.12.19 | |
| 51. | Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Подвижная игра «Кто точнее?» | 1 | 24.12.19 | |
| 52. | Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Подвижная игра «Кто точнее?» | 1 | 29.12.19 | |
| 53. | Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Подвижная игра «Кто точнее?» | 1 | 29.12.19 | |
| 54. | Общеразвивающие упражнения. Прием мяча с подачи. Подвижная игра «Сумей передать и подать» | 1 | 31.12.19 | |
| 55. | Общеразвивающие упражнения. Прием мяча с подачи. Подвижная игра «Сумей передать и подать» | 1 | 12.01.20 | |
| 56. | Общеразвивающие упражнения. Прием мяча с подачи. Подвижная игра «Сумей передать и подать» | 1 | 12.01.20 | |
| 57. | Общеразвивающие упражнения. Нападающий удар в облегченных условиях. Подвижная игра «Кто лучший?». | 1 | 14.01.20 | |
| 58. | Общеразвивающие упражнения. Нападающий удар в облегченных условиях. Подвижная игра «Кто лучший?». | 1 | 19.01.20 | |
| 59. | Общеразвивающие упражнения. Нападающий удар в облегченных условиях. Подвижная игра «Кто лучший?». | 1 | 19.01.20 | |
| 60. | Общеразвивающие упражнения. Верхняя подача. Подвижная игра «Кто точнее?» | 1 | 21.01.20 | |
| 61. | Общеразвивающие упражнения. Верхняя подача. Подвижная игра «Кто точнее?» | 1 | 26.01.20 | |
| 62. | Общеразвивающие упражнения. Верхняя подача. Подвижная игра «Кто точнее?» | 1 | 26.01.20 | |
| 63. | Индивидуальные тактические действия. Подвижная игра «Сумей передать и подать» | 1 | 28.01.20 | |
| 64. | Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. | 1 | 02.02.19 | |
| 65. | Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. | 1 | 02.02.19 | |
| 66. | Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3). Подвижная игра «Кто лучший?». | 1 | 04.02.20 | |
| 67. | Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3). Подвижная игра «Кто лучший?». | 1 | 09.02.20 | |
| 68. | Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3). Подвижная игра «Кто лучший?». | 1 | 09.02.20 | |
| 69. | Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Учебная игра. | 1 | 11.02.20 | |
| 70. | Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Учебная игра. | 1 | 16.02.20 | |

| | | | | |
|-----|---|---|-----------|--|
| 71. | Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Учебная игра. | 1 | 16.02.20 | |
| 72. | Доигрывание мяча над сеткой. Одиночное и двойное блокирование. Учебная игра. | 1 | 18.02.20 | |
| 73. | Доигрывание мяча над сеткой. Одиночное и двойное блокирование. Учебная игра. | 1 | 25.02.20 | |
| 74. | Доигрывание мяча над сеткой. Одиночное и двойное блокирование. Учебная игра. | 1 | 01.03.20 | |
| 75. | Индивидуальные, групповые и командные действия. Учебная игра. | 1 | 01.03.20 | |
| 76. | Индивидуальные, групповые и командные действия. Учебная игра. | 1 | 03.03.20 | |
| 77. | Индивидуальные, групповые и командные действия. Учебная игра. | 1 | 10.03.20 | |
| 78. | Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра. | 1 | 15.03.20 | |
| 79. | Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра. | 1 | 15.03.20 | |
| 80. | Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра. | 1 | 17.03. 20 | |
| 81. | Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии. Учебная игра. | 1 | 22.03.20 | |
| 82. | Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии. Учебная игра. | 1 | 22.03.20 | |
| 83. | Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии. Учебная игра. | 1 | 24.03.20 | |
| 84. | Одиночный и двойной блоки. Подстраховка нападающего и блокирующего. Учебная игра. | 1 | 29.03.20 | |
| 85. | Одиночный и двойной блоки. Подстраховка нападающего и блокирующего. Учебная игра. | 1 | 29.03.20 | |
| 86. | Одиночный и двойной блоки. Подстраховка нападающего и блокирующего. Учебная игра. | 1 | 31.03.20 | |
| 87. | Подачи, нацеленные с вращением и без вращения мяча. Прием мяча с подачи и нападающего удара. Учебная игра. | 1 | 05.04.20 | |
| 88. | Подачи, нацеленные с вращением и без вращения мяча. Прием мяча с подачи и нападающего удара. Учебная игра. | 1 | 05.04.20 | |
| 89. | Подачи, нацеленные с вращением и без вращения мяча. Прием мяча с подачи и нападающего удара. Учебная игра. | 1 | 07.04.20 | |
| 90. | Взаимодействие линий нападения и защиты. Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера. Учебная игра | 1 | 12.04.20 | |
| 91. | Взаимодействие линий нападения и защиты. Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера. Учебная игра | 1 | 12.04.20 | |
| 92. | Взаимодействие линий нападения и защиты. Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера. Учебная игра | 1 | 14.04.20 | |
| 93. | Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке. Учебная игра. | 1 | 19.04.20 | |
| 94. | Групповые и командные тактические действия, взаимодействие | 1 | 19.04.20 | |

| | | | | |
|------|---|---|----------|--|
| | игроков на площадке. Учебная игра | | | |
| 95. | Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке. Учебная игра | 1 | 21.04.20 | |
| 96. | Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи. Учебная игра. | 1 | 26.04.20 | |
| 97. | Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи. Учебная игра. | 1 | 26.04.20 | |
| 98. | Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи. Учебная игра. | 1 | 28.04.20 | |
| 99. | Взаимодействие линий нападения и защиты. Учебная игра. | 1 | 12.05.20 | |
| 100. | Взаимодействие линий нападения и защиты. Учебная игра. | 1 | 17.05.20 | |
| 101. | Взаимодействие линий нападения и защиты. Учебная игра. | 1 | 17.05.20 | |
| 102. | Системы игры «углом вперед», «углом назад», с выходом разводящего игрока из зоны 1. Учебная игра. | 1 | 19.05.20 | |
| 103. | Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи. Отработка техники игры в нападении и защите. Учебная игра. | 1 | 24.05.20 | |
| 104. | Учебные и контрольные игры, участие в соревнованиях различного ранга. | 1 | 24.05.20 | |
| 105. | Учебные и контрольные игры, участие в соревнованиях различного ранга. | 1 | 26.05.20 | |