

**РЕСПУБЛИКА КРЫМ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ**  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №24 имени Кавалера 3-х орденов Славы И.П. Клименко с углубленным изучением иностранных языков» муниципально-го образования городской округ Симферополь Республики Крым

<p style="text-align: center;"><b>ОДОБРЕНО</b></p> Педагогическим советом МБОУ «СОШ № 24 им. И.П. Клименко» г. Симферополь Протокол № 20 от «30» <u>августа</u> 2022 г.	<p style="text-align: center;"><b>УТВЕРЖДАЮ</b></p> Директор МБОУ «СОШ № 24 им. И.П. Клименко» г. Симферополь Апостолова Л.В. «30» <u>августа</u> 2022 г.
--	--

**«Волейбол»**

Направленность: спортивная  
Срок реализации программы: 1 год  
Тип программы: общеразвивающая  
Вид программы: модифицированная  
Уровень: базовый  
Возраст обучающихся: 14-16 лет  
Составитель: Пономаренко Марина Владимировна  
Должность: учитель физической культуры

г. Симферополь, 2022 г.

## **Приложение 1. Структура дополнительной общеразвивающей программы**

1. Пояснительная записка (характеристика программы).
2. Содержание программы.
3. Планируемые результаты, формы аттестации учащихся и оценочные материалы.
4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

### **Приложения.**

Календарный учебный график, календарный учебный план, оценочные материалы, др.



## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы».

### *Пояснительная записка.*

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы общеобразовательных организаций дополнительного образования детей»; нормативных локальных актов; Устава образовательной организации.

В программе спортивной направленности «Волейбол» использован и структурирован личный опыт за несколько лет работы педагога на занятиях кружка. Предлагаемая программа включает в себя обучение основам техники и тактики игры, развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешное овладение навыками игры.

Уже несколько лет программа «Волейбол» успешно реализуется в школе.

### **Воспитательный компонент**

Ключевые подходы к формированию пространства воспитания и социализации детей опираются на ряд нормативно-правовых документов:

Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Указ Главы Республики Крым от 18.12.20 № 522-У «Об утверждении Концепции патриотического и духовно-нравственного воспитания населения в Республике Крым»;

Концепция воспитания и социализации обучающихся Республики Крым № 1823 от 18.12.2020 г.

Современный национальный идеал личности, воспитанной в новой российской общеобразовательной школе, – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающей ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях российского народа.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), общая **цель воспитания** – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (т.е. в усвоении ими социально значимых знаний);
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (т.е. в развитии их социально значимых отношений);
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (т.е. в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует нас не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению школьников во взрослую жизнь окружающего их общества. Это:



- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Выделение в общей цели воспитания целевых приоритетов, связанных с возрастными особенностями воспитанников, не означает игнорирования других составляющих общей цели воспитания. Приоритет — это то, чему педагогам, работающим со школьниками конкретной возрастной категории, предстоит уделять большее, но не единственное внимание.

#### *Задачи:*

- сотрудничество школы и семьи в процессе духовно-нравственного воспитания обучающихся, через развитие способностей совершенствования социальных отношений во благо человека, своей семьи, общества, казачества, многонационального и многоконфессионального народа Республики Крым;
- формирование осознанного принятия обучающимися базовых национальных ценностей, традиций, ценностей, особых форм культурноисторической, социальной и духовной жизни родного села, города, района, Республики Крым;
- изучения традиционных и инновационных форм культуры, народных традиций образа жизни городского и сельского населения Республики Крым;
- воспитание способности делать свой жизненный выбор и нести за него ответственность;
- отстаивать свои интересы, своей семьи, трудового коллектива, своего народа, государства;
- формирование уважительного отношения к народам мира, человечеству, представителям других национальностей, их культуре, языку, традициям и обычаям;
- формировать гордость за отечественную историю, народных героев, сохранять историческую память поколений в память потомков, укрепление престижа службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и правоохранительных органах;
- создание условий для развития гражданственности и национального самосознания, нравственной и правовой культуры обучающихся через организацию и участие в мероприятиях различного уровня;
- активизация педагогической деятельности по формированию российской идентичности и патриотизма, любви к Родине, языку, готовности служения Отечеству на ратном и гражданском поприще, личной ответственности за судьбу России, веры в великое будущее своей страны;
- организация мероприятий, способствующих развитию знаний об истории и культуре родного края, формированию у обучающихся чувства гордости за героическое прошлое своей Родины, интереса и уважения к истории, культуре своего и других народов России;
- проявлять свою гражданскую позицию в самых непредвиденных ситуациях, бороться с безнравственными и противоправными поступками людей;
- формирование у обучающихся антикоррупционного мировоззрения.



## Цели и задачи.

### Цели:

- Формирование физически развитой личности
- Укрепление здоровья учащихся
- Организация активного отдыха учащихся
- Развитие духовных и нравственных качеств

### Задачи:

- привить стойкий интерес к занятиям спортом.
- развивать ловкость, быстроту, гибкость, скоростно-силовые качества, укреплять опорно-двигательный аппарат.
- развивать специальные качества и способности, обуславливающие успешное овладение навыками игры.
- обучать основам техники и тактики игры.
- прививать навыки соревновательной деятельности.

### Направленность программы.

Программа курса волейбол рассчитана на один год. Учебно-тренировочная группа (14-16 лет). Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

Исходя из основного принципа построения работы, в учебно-тренировочных группах сохраняется тенденция универсальности в подготовке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, однако вводятся элементы специализации по игровым функциям, что требует индивидуального подхода и углубленного изучения особенностей каждого юного спортсмена.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости уже в этих возрастных группах добиться прочного овладения занимающимися основами техники и тактики игры, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей. Что позволит в дальнейшем в специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешно реализовать его в соревнованиях.

Включает в себя теоретическую и практическую часть, сдачу занимающимися контрольных нормативов. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

При распределении объемов видов подготовки основное внимание уделяется технической, тактической и интегральной подготовке. Вопросы физической подготовки на этом этапе можно решать с помощью специальных упражнений в процессе технической, тактической и интегральной подготовки.

На этапе специальной спортивной подготовки решаются следующие задачи:

- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- развитие специальных качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры;

- прочное овладение основами техники и тактики, навыками игры;
- определение игровой функции каждого спортсмена и индивидуализация подготовки;
- воспитание уверенности во время соревновательной деятельности.

### ***Актуальность программы.***

Занятия физкультурой и спортом должны создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных качеств ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи развития, личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Все технические приемы выполняются в условиях кратковременного прикосновения руками к мячу. И здесь особенно важна тонкая согласованность действий и движений волейболиста по отношению к направлению и скорости полета мяча.

Ведущую роль в волейболе играют быстрота и сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, пространственная точность движений, крайне необходимая при первых и вторых передачах мяча, подачах, нападающих ударах. Еще одна отличительная черта волейбола - сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях, быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений.

Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

### **На занятиях используются:**

- наглядный метод (показ упражнений, демонстрация упражнений на схеме, макете, экране и т.д.);
- словесный (рассказ, пояснения, указание, беседа и т.д.);
- практические (метод упражнений и его варианты - изучение приёмов в целом или частями), метод многократного повторения (переменный, интервальный, игровой, соревновательный и т.д.).



### **Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы.**

#### **Цели:**

- Формирование физически развитой личности
- Укрепление здоровья учащихся
- Организация активного отдыха учащихся
- Развитие духовных и нравственных качеств

#### **Задачи:**

##### *1. Воспитательные задачи:*

- привить стойкий интерес к занятиям спортом
- воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи;
- преодоление негативных проявлений характера;
- создание положительного эмоционального настроя.

##### *2. Развивающие задачи:*

- повышение уровня общей физической подготовленности, функциональных возможностей;
- развитие специальных качеств и способностей, необходимых для совершенствования навыков игры.

##### *3. Образовательные задачи:*

- прочное овладение основами техники и тактики, навыками игры;
- определение игровой функции каждого спортсмена и с учетом этого индивидуализация подготовки.
- прививать навыки соревновательной деятельности.

### **Адресат программы.**

Работа строится на принципе лично-ориентированного подхода, возрастные рамки: 14-16 лет. Возрастные, психофизиологические особенности детей, базисные знания, умения и навыки соответствуют данному виду деятельности.

Детям этой возрастной группы свойственно стремление к физическому и спортивному совершенству, реализуемому через физические нагрузки, требующие значительных волевых усилий. Для юношеского возраста характерно развитие всех видов памяти, что даёт возможность использовать разнообразные средства и методы в процессе занятий. Развивается теоретическое мышление, связанное с высоким уровнем абстракции и обобщения. Нравственные чувства становятся более осмысленными, а внешнее выражение их – более соответствующим укрепившимся нормам поведения. Обладая определенными волевыми качествами, которые сформировались в процессе занятий физическими упражнениями и в соревновательной борьбе, юноша или девушка могут самостоятельно организовывать свои тренировочные занятия.

Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие.

### **Содержание подготовки:**

1. Подготовка и сдача нормативных требований комплекса ГТО.

2. Упражнения для развития основных двигательных качеств, совершенствования навыков естественных движений, расширения двигательного опыта.
3. Занятия другими видами спорта (легкая атлетика, акробатика и т. д.).
4. Упражнения для развития специальных физических способностей, необходимых при овладении и совершенствовании технических приемов и тактических действий, упражнения с отягощениями, на специальных тренажерах.
5. Подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике, способствующие овладению основным технико-тактическим арсеналом волейбола, в том числе с применением технических средств.
6. Интегральная подготовка, цель которой - научить спортсменов в соревновательной деятельности реализовывать игровые навыки и повышать их надежность. Сюда входят упражнения, в которых в единстве решаются вопросы физической и технической, технической и тактической подготовки, игровые упражнения, учебные игры с заданиями, контрольные и соревновательные игры с установкой на игру и последующим её разбором.
7. Теоретические задания, предусмотренные программой.
8. Определение игровой функции каждого спортсмена (связующего, нападающего), индивидуализирование занятий с учетом этих функций, специальные задания в учебных и контрольных играх, установки и разбор соревнований.
9. Оценка уровня подготовленности волейболистов (физического развития, физической, технической, тактической подготовленности).

#### Распределение часов на виды подготовки

Виды подготовки	Кол-во часов
Теоретическая	7
Общая физическая	12
Специальная физическая	14
Техническая	40
Тактическая	28
Интегральная, в том числе контрольные игры	34
Контрольные испытания	6
Количество соревновательных дней	7
Итого часов:	148



## Содержание программы

### Введение

Оздоровительная и прикладная направленность комплекса ГТО. История возникновения волейбола. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Понятие о групповых тактических действиях в нападении и защите. Состав команды. Расстановка и перемещение игроков. Роль соревнований в подготовке юных волейболистов. Правила безопасности при занятиях волейболом.

### Общая и специальная физическая подготовка.

**Теория:** Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.  
**Практика:** Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; упражнения для развития прыгучести; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча, подач, блокирования.

### Техническая подготовка.

**Теория:** Понятие о технике. Анализ технических приемов.  
**Практика:** Стойка в сочетании с перемещениями. Передачи- сверху двумя руками: стоя у сетки и из глубины площадки для удара, в прыжке, различные по высоте и расстоянию на месте и после перемещений и остановки. Верхняя прямая подача на силу, точность. Прием мяча- снизу двумя руками с доводкой в зоны 3, 2; отраженного сеткой; снизу одной рукой. Нападающие удары-прямой по ходу из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач: у сетки и из глубины площадки; с расстояния 2-3 м от сетки; слабой рукой; с переводом вправо и влево; имитация нападающего удара в замахе и передача через сетку в прыжке; при противодействии блокирующих; сбросы. Блокирование одиночное прямого нападающего удара, ударов с переводом (направление известно); с удаленных от сетки передач; групповое блокирование ударов из зон 4,2 по диагонали с высоких и средних передач; ударов из зон 4,3,2 в различных направлениях, известных блокирующим.

### Тактическая подготовка.

**Теория:** Анализ тактических действий в нападении и защите.  
**Практика:** Выбор места для выполнения второй передачи, для нападающего удара. Чередования способов подач на точность в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку. подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Взаимодействия игроков передней линии, игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием подачи и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

### Контрольные игры и соревнования

**Теория:** Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.  
**Практика:** Соревнования по волейболу.

### **Контрольные испытания**

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

### *Планируемые результаты и мониторинг результатов освоения программы*

#### **Планируемые результаты образовательной деятельности**

##### **Личностные**

- формирование ответственного отношения к занятиям;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

##### **Метапредметные**

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками.

##### **Предметные**

- понимание роли и значения физической культуры и спорта в формировании личностных качеств, в укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- формирование интереса к расширению и углублению знаний по истории развития волейбола;
- определять индивидуальные режимы физической нагрузки;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями волейбола.

#### Нормативы и оценка мастерства

#### **Уровень технической подготовленности**



*Выполняет:*

- перемещения; сочетание способов перемещений, прыжков, падений с техническими приемами в нападении и защите;
- передачи – сверху двумя руками: различные по высоте и расстоянию (сочетания) на месте и после перемещений и остановки, с последующим падением, из глубины площадки, в прыжке после имитации нападающего удара в зонах 2-3, 3-2;
- подачи – верхняя прямая на силу, точность, в заданную зону;
- нападающие удары – прямой по ходу из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач, стоя лицом и спиной к нападающему: у сетки и из глубины площадки; с расстояния 2-3 м от сетки; слабой рукой; с переводом влево и вправо; имитация нападающего удара и передача через сетку в прыжке;
- прием мяча – сверху и снизу двумя руками в опорном положении и с последующим падением; снизу одной рукой в опорном положении и с падением;
- блокирование – одиночное прямого удара по ходу и с переводом выполняемых в двух (известных направлениях из зон 4, 3 и 2; с удаленных от сетки передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов из зон 4, 3, 2 в различных направлениях, известных блокирующим.

Контрольные упражнения по технической подготовке

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (из 5) – 4 передачи;
2. Передача в прыжке двумя руками через сетку из зоны 4 в зону 1 (из 5) – 2 передачи;
3. Подачи на точность (верхняя прямая) в зоны 1-2, 6-3, 5-4 (из 5) – 3 подачи;
4. Прием подачи и первая передача из зоны 5 в зону 3 (из 5) – 4 передачи.

**Уровень тактической подготовленности**

*Выполняет:*

Тактические действия в нападении

Индивидуальные – имитация верхней передачи за голову и передача вперед; имитация нападающего удара и обманная передача двумя руками и одной через сетку; подача на «слабого» игрока, имитация второй передачи на удар и обманная передача через сетку.

Групповые – взаимодействие игроков при первой передаче из зон 5, 6 с игроком зоны 1, вышедшим к сетке, игроков передней линии при второй передаче игроком, вышедшим к сетке; при второй передаче в зоны 4 и 2 из зоны 3, в зону 3 из зоны 2; первая передача в зону 2 вторая – за голову на удар в зону 2 игроку зоны 3; доводка в зону 2, вторая передача на удар в зону 4, игрок зоны 3 имитирует нападающий удар в зоне 2 сзади игрока зоны 2.

Командные – тактика игры со второй передачи игрока передней линии. Ведение игры в три касания, вторую передачу выполняют игроки зон 2 и 3; мяч через сетку направляют третьим касанием в определенные части площадки.

Тактические действия в защите

Индивидуальные – выбор способа приема мяча от подач, нападающих ударов, обманных передач в различных зонах; своевременный выход в зону нападающего удара и умение закрыть при одиночном блокировании «главное» направление.

Групповые – взаимодействие игроков зон 2 и 4 при блокировании игроком зоны 3; взаимодействия при групповом блокировании игроков зон 4 и 3, 2 и 3; взаимодействие игрока зоны 6 с блокирующим.

Командные – игра в защите «углом вперед», страхуют игроки зоны 6 и не участвующие в блоке; игра в защите, когда игрок зоны боттягивается при своей подаче назад к лицевой линии и играет сзади, на страховке – игроки зон 5 и 1 и не участвующие в блоке (защита «углом назад»).

#### **Уровень физической подготовленности**

*Выполняет:*

Нормативы по физической подготовке

1. Бег 30 м с высокого старта (с) - 5,6 (4,8)
2. Челночный бег 6x5 м (с) - 11,3 (10,0)
3. Прыжок вверх толчком обеими ногами с места (см) - 52 (70)
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками сидя (м) - 6,8 (9,0)

#### **Уровень интегральной подготовленности**

*Выполняет:*

Нормативы интегральной подготовленности

Переключения:

- 1) нападающий удар - блокирование (из 10) - 5 раз;
- 2) потери подачи в игре (%) - 18;
- 3) ошибки при приеме подачи (%) - 18
- 4) полезное блокирование (%) - 30
- 5) эффективность нападения (%): выигрыш - 40, проигрыш - 25

#### **Уровень теоретической подготовленности**

*Владеет знаниями:*

1. Оздоровительная и прикладная направленность комплекса ГТО.
2. История возникновения волейбола.
3. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом.
4. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.
5. Понятие о групповых тактических действиях в нападении и защите.
6. Состав команды. Расстановка и перемещение игроков.
7. Роль соревнований в подготовке юных волейболистов.
8. Правила безопасности при занятиях волейболом.

## **Раздел 2. «Комплексе организационно-педагогических условий».**

Календарный учебный график - это составная часть образовательной программы, определяет количество учебных недель и количество учебных дней, продолжительность каникул, даты начала и окончания учебных периодов/этапов; является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной программе и составляется для каждой группы (ФЗ № 273, ст.2, п.92; ст. 47, п.5).

#### **Срок освоения Программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения - 148 часов.

#### **Режим занятий.**

Занятия проводятся четыре часа в неделю (два раза по два часа).





## Условия реализации программы, формы аттестации

Комплексный контроль направлен на получение информации для проведения сравнительного анализа уровня подготовленности юных волейболистов учебно- тренировочной группы с модельными уровнями, установленными для данной возрастной категории юных спортсменов. Широко используется соревновательный метод, применяются тестирующие упражнения, во время выполнения которых фиксируется определенный результат (в количественно-качественном выражении). Для соревнований по волейболу выделяются специальные часы учебного плана, для соревнований по технической и физической подготовке – часы, отведенные на контрольные испытания, а также часть часов, предназначенных интегральной подготовке.

### *Условия реализации программы.*

Учебное помещение, соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 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. N 41. Спортивный зал оборудован в соответствии с государственными стандартами. При организации учебных занятий соблюдаются гигиенические критерии допустимых условий и видов работ для ведения образовательной деятельности. Спортивный зал укомплектован медицинской аптечкой для оказания доврачебной помощи.

### *Материально - техническое обеспечение.*

Успешная реализация программы во многом зависит от правильной организации рабочего пространства. Помещение должно быть хорошо освещено, должен поддерживаться оптимальный температурный режим. Методический материал, спортивный инвентарь должны храниться в шкафах и на специальных стеллажах.

### *Перечень спортивного оборудования, инвентаря:*

Волейбольные мячи - 20

- Скакалки –20
- Стойки волейбольные на растяжках (в комплекте) - 1
- Сетка волейбольная – 1
- Мячи набивные -20
- Гимнастическая лестница - 9
- Гимнастическая скамейка - 6
- Резиновые амортизаторы – 2
- Эспандер ленточный петля –
- Мат гимнастический - 15

### *Кадровое обеспечение.*

Программу может реализовывать педагог, имеющий педагогическое профильное образование, в совершенстве владеющий навыками руководства учебно-тренировочной деятельностью учащихся и методикой преподавания предмета.

### *Формы аттестации.*

Комплексный контроль направлен на получение информации для проведения сравнительного анализа уровня подготовленности юных волейболистов учебно- тренировочной группы с модельными уровнями, установленными для данной возрастной категории юных спортсменов. Широко используется соревновательный метод, применяются тестирующие упражнения, во время выполнения которых фиксируется определенный результат (в количественно-качественном выражении). Для соревнований по волейболу выделяются специальные часы учебного плана, для соревнований по тех-



нической и физической подготовке – часы, отведенные на контрольные испытания, а также часть часов, предназначенных интегральной подготовке.

Выявление результатов осуществляется:

- через тестирующие упражнения;
- отслеживание личностного развития детей методом наблюдения;
- участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней.

*Оценочные материалы* представляют собой пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

Возможно использование следующих методов отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов двигательных действий, опросы;
- участие обучающихся в соревнованиях;
- защита проекта, решение задач поискового характера;

- мониторинг.

#### *Методическое обеспечение программы.*

Специфика волейбола требует, чтобы в методике были отражены следующие направления:

1. Развитие у игрока способности согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча.

2. Развитие специальных физических способностей, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение умением точно определять момент собственно воздействия руками на мяч.

3. Развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности, тактического мышления и других способностей, которые обуславливают успешность тактических действий.

Становление навыков игры в волейбол обеспечивают все виды подготовки. Формирование навыков начинается с физической подготовки. Подводящие упражнения позволяют овладеть структурными элементами технических приемов игры. На этой базе с помощью упражнений по технике продолжается овладение основной структурой приема игры. Вначале обучение ведут в условиях, облегчающих занимающимся возможность овладения навыком и исключающих лишние движения, которые присущи начальной стадии становления навыка.

По мере того как занимающиеся овладевают основной двигательного навыка, условия выполнения приема постепенно изменяют таким образом, что в процессе изучения техники у занимающихся формируются тактические умения, связанные с применением технического приема в игре. Совершенствование технического приема происходит в условиях, характерных для игры в волейбол: в упражнениях по технике, при выполнении фрагментов игры, во время подготовительных игр. Наконец, прием применяют в двусторонней игре, контрольных играх и на соревнованиях

На занятиях используются:

- наглядный метод (показ упражнений, демонстрация упражнений на схеме, макете, экране и т.д.);
- словесный (рассказ, пояснения, указание, беседа и т.д.);
- практические (метод упражнений и его варианты - изучение приёмов в целом или частями), метод многократного повторения (переменный, интервальный, игровой, соревновательный и т.д.).

Для более качественного освоения материала содержание занятий следует подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На занятиях с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. Тренировки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу. На этих занятиях учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.).





ОБЪЕДИНЕНИЕ «ВОЛЕЙБОЛ»

№ п/п	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
1-2	Правила ТБ на занятиях волейбола. Перемещения в стойке волейболиста. Верхняя передача мяча: над собой, в стену, в парах. Верхняя передача мяча назад. Прием мяча сверху и снизу двумя руками.	2			Вводный инструктаж. Первичный инструктаж	
3-4	История возникновения волейбола. Сочетание перемещений, остановок, прыжков. Верхняя передача мяча: над собой, в стену, в парах. Верхняя передача мяча назад. Упражнения с набивным мячом (1 кг).	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль	
5-6	Бег с ускорением до 40 м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с мячом. Верхняя передача мяча в тройках. Упражнения с набивным мячом (1 кг).	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль	
7-8	Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Бег с ускорением до 40 м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с мячом. Нижняя передача в стену, в парах. Игра «Перестрелка».	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль	
9-10	Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Прыжки в длину с места. Нижняя передача в стену, в парах. Игра «Салки».	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль	
11-12	Эстафетный бег. Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места. Развитие выносливости (чередование ходьбы и бега до 1000 м).	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль	
13-14	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места. Развитие выносливости (чередование ходьбы и бега до 1000 м).	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль	
15-16	Бег из различных исходных положений (до 15 м). Верхние передачи мяча в стену стоя, сидя, лежа. Верхняя и нижняя прямые подачи. Развитие выносливости (чередование ходьбы и бега до 1200 м).	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль	
17-18	Верхняя передача мяча (различные по высоте и расстоянию). Верхние передачи мяча в стену стоя, сидя, лежа. Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя на площадке и в прыжке. Верхняя и нижняя прямые подачи. Развитие выносливости.	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль	



19-20	Верхняя передача мяча (различные по высоте и расстоянию). Верхние передачи мяча в стену стоя, сидя, лежа. Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя на площадке и в прыжке. Верхняя и нижняя прямые подачи. Развитие выносливости	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
21-22	Челночный бег приставными шагами левым и правым боком (6х3 м). Верхняя передача мяча на месте и после перемещений и остановки. Прямой нападающий удар по ходу из зон 2,4. Верхняя прямая подача на силу, точность. Упражнения для развития прыгучести.	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
23-24	Челночный бег приставными шагами левым и правым боком (6х3 м). Верхняя передача мяча на месте и после перемещений и остановки. Прием мяча снизу от обманной передачи. Прямой нападающий удар по ходу из зон 2,4. Верхняя прямая подача на силу, точность. Упражнения для развития прыгучести. Игра в волейбол	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
25-26	Челночный бег с набивным мячом. Верхняя передача мяча с последующим падением. Прием мяча снизу от обманной передачи. Прямой нападающий удар по ходу из зон 2,4. Верхняя прямая подача на силу, точность. Игра в волейбол	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
27-28	Челночный бег с набивным мячом. Верхняя передача мяча с последующим падением. Прием мяча снизу от обманной передачи. Прямой нападающий удар по ходу из зон 2,4. Верхняя прямая подача на силу, точность. Игра в волейбол	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
29-30	Бег с остановками и изменением направления. Верхняя и нижняя передачи мяча после перемещения. Прямой нападающий удар по ходу из зоны 3. Прием подачи. Игра в волейбол. Упражнения с набивным мячом	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
31-32	Бег с остановками и изменением направления. Верхняя и нижняя передачи мяча после перемещения. Прямой нападающий удар по ходу из зоны 3. Прием подачи. Учебная игра. Упражнения с набивным мячом	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
33-34	Сочетание стоек и перемещений. Передачи мяча в тройках. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. Упражнения с набивным мячом	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
35-36	Сочетание стоек и перемещений. Передачи мяча в тройках. Прямой нападающий удар по ходу из зоны 3. Прием мяча снизу от подачи. Верхняя прямая подача на силу, точ-	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль



	ность. Учебная игра. Упражнения для мышц брюшного пресса.				
37-38	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар по переходящему мячу. Прием мяча снизу от подачи. Верхняя прямая подача на силу, точность. Учебная игра. Упражнения для мышц брюшного пресса	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
39-40	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар по переходящему мячу. Прием мяча снизу от подачи. Верхняя прямая подача на силу, точность. Учебная игра. Упражнения для мышц брюшного пресса	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
41-42	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками с последующим падением. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Упражнения для развития прыгучести.	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
43-44	Челночный бег 4х9 м. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками с последующим падением. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Упражнения для развития прыгучести	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
45-46	Челночный бег 4х9 м. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками с последующим падением. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Упражнения для развития прыгучести	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
47-48	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар по переходящему мячу. Нападающий удар с передачи из зоны 3. Прием мяча снизу двумя руками с последующим падением. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Упражнения для развития силы ног.	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
49-50	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар по переходящему мячу. Нападающий удар с передачи из зоны 3. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Упражнения для развития силы ног.	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
51-52	Состав команды. Расстановка и перемещение игроков. Передачи мяча в тройках. Передача мяча из глубины площадки для нападающего удара. Одиночное блокирование прямых ударов. Прием мяча от нападающего удара. Учебная игра. Упражнения для развития силы ног	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
53-54	Эстафеты с мячом. Передачи мяча в тройках. Передача мяча из глубины площадки для нападающего удара. Одиночное блокирование прямых ударов. Прием мяча от нападающего удара. Учебная игра. Упражнения для развития силы ног	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
55-56	Верхняя передача мяча в прыжке. Передача мяча из глубины площадки для нападающе-	2			Педагогическое наблюдение.



	го удара. Нападающий удар сильнейшей рукой. Прием мяча от нападающего удара. Одиночное блокирование прямых ударов. Учебная игра. Упражнения с резиновым амортизатором				Текущий контроль
57-58	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Верхняя прямая подача на точность. Прием мяча от нападающего удара. Одиночное блокирование прямых ударов. Учебная игра. Упражнения с резиновым амортизатором	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
59-60	Передачи в прыжке после имитации нападающего удара. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование ударов с переводом. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Учебная игра	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
61-62	Передачи в прыжке после имитации нападающего удара. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование ударов с переводом. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Учебная игра	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
63-64	Передачи в прыжке после имитации нападающего удара. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование ударов с переводом. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Учебная игра	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
65-66	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой (сброс). Блокирование переходящего мяча. Верхняя прямая подача на точность. Учебная игра.	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
67-68	Челночный бег 4x9 м. Нападающий удар из глубины площадки. Сброс. Одиночное блокирование ударов с переводом. Верхняя прямая подача на точность. Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
69-70	Челночный бег 4x9 м. Нападающий удар из глубины площадки. Сброс. Одиночное блокирование ударов с переводом. Верхняя прямая подача на точность. Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса. Учебная игра. Повторный инструктаж	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
71-72	Верхняя и нижняя передачи мяча в тройках. Имитация второй передачи на удар и обманная передача через сетку. Верхняя и нижняя передачи. Упражнения с набивными мячами	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль



73-74	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Имитация второй передачи на удар и обманная передача через сетку. Подача. Упражнения с набивными мячами	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
75-76	Имитация второй передачи на удар и обманная передача через сетку. Одиночное блокирование нападающего удара с удаленных от сетки передач. Учебная игра	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
77-78	Первая передача на удар, когда мяч послан соперником без нападающего удара. Одиночное блокирование нападающего удара с удаленных от сетки передач. Учебная игра.	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
79-80	Верхняя и нижняя передачи. Первая передача на удар, когда мяч послан соперником без нападающего удара. Одиночное блокирование нападающего удара с удаленных от сетки передач. Падения. Подача на «слабого» игрока. Учебная игра	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
81-82	Верхняя и нижняя передачи. Первая передача на удар, когда мяч послан соперником без нападающего удара. Прием мяча снизу одной рукой. Падения. Подача на «слабого» игрока. Учебная игра	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
83-84	Первая передача на удар, когда мяч послан соперником без нападающего удара. Прием мяча от блока при ударе соперника. Падения. Учебная игра. Упражнения с резиновым амортизатором	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
85-86	Групповое блокирование (вдвоем) ударов из зон 2,4 в различных направлениях, известных блокирующим игрокам. Прием мяча от блока при ударе соперника. Падения. Учебная игра. Упражнения с резиновым амортизатором	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
87-88	Групповое блокирование (вдвоем) ударов из зон 2,4 в различных направлениях, известных блокирующим игрокам. Прием мяча от блока при ударе соперника. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4. Подачи на точность. Учебная игра	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
89-90	Групповое блокирование (вдвоем) ударов из зоны 3 в различных направлениях, известных блокирующим игрокам. Прием мяча от блока при ударе партнера. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4. Подачи на точность. Учебная игра. Прыжки через скакалку	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
91-92	Групповое блокирование (вдвоем) ударов из зоны 3 в различных направлениях, известных блокирующим игрокам. Прием мяча от блока при ударе партнера. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Падения. Учебная игра	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль



93-94	Верхняя передача мяча вдоль сетки. Прием мяча от блока при ударе партнера. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Падения. Учебная игра	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
95-96	Имитация передачи за голову и передача мяча вперед. Первая передача в зону 2, вторая передача на удар в зону 4, игрок 3 зоны имитирует нападающий удар. Верхняя подача между игроками соперника. Упражнения для развития силы ног	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
97-98	Имитация передачи за голову и передача мяча вперед. Выбор места при блокировании. Страховка партнера. Прямой нападающий удар. Поддача. Упражнения для развития силы ног	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
99-100	Имитация передачи за голову и передача мяча вперед. Индивидуальные тактические действия. Страховка партнера. Игра в защите по системе «углом вперед». Сброс. Поддача. Упражнения для развития прыгучести	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
101-102	Имитация нападающего удара и обманная передача двумя руками и одной через сетку. Игра в защите по системе «углом вперед». Поддача. Упражнения для развития прыгучести	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
103-104	Имитация нападающего удара и обманная передача двумя руками и одной через сетку. Страховка партнера, принимающего мяч. Нападающий удар. Сброс. Блокирование. Учебная игра	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
105-106	Имитация нападающего удара и обманная передача двумя руками и одной через сетку. Страховка партнера, принимающего мяч. Нападающий удар. Сброс. Блокирование. Учебная игра. Упражнения для мышц брюшного пресса	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
107-108	Групповые тактические действия: доводка в зону 2, передача на удар в зону 4, игрок зоны 3 имитирует нападающий удар в зоне 2 сзади игрока зоны 2. Расположение игроков «углом вперед». Учебная игра. Упражнения для мышц брюшного пресса	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
09-110	Групповые тактические действия: доводка в зону 2, передача на удар в зону 4, игрок зоны 3 имитирует нападающий удар в зоне 2 сзади игрока зоны 2. Расположение игроков «углом вперед». Учебная игра. Упражнения для мышц брюшного пресса	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
11-112	Групповые тактические действия: доводка в зону 2, передача на удар в зону 4, игрок зоны 3 имитирует нападающий удар в зоне 2	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль



	сзади игрока зоны 2. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков «углом вперед». Нападающий удар. Сброс. Учебная игра. Упражнения для мышц брюшного пресса				троль	
113-114	Передачи мяча в парах. Доводка в зону 2 передача за голову на удар в зону 2 игроку зоны 3, игрок зоны 4 имитирует нападающий удар в зоне 4. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль	
115-116	Передачи мяча в парах. Доводка в зону 2 передача за голову на удар в зону 2 игроку зоны 3, игрок зоны 4 имитирует нападающий удар в зоне 4. Нападающий удар. Блокирование. Подача. Учебная игра. Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль	
117-118	Взаимодействие игроков 1-6 ,6-5. Подача на точность. Прием подачи. Падения. Учебная игра. Упражнения для развития прыгучести	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль	
119-120	Взаимодействие игроков 1-6 ,6-5. Подача на точность. Прием подачи. Падения. Учебная игра. Упражнения для развития прыгучести	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль	
121-122	Челночный бег 4х9 м. Нападающий удар с задней линии. Блокирование. Страховка блокирующего и нападающего игроков игроком зоны 6. Подача. Учебная игра. Упражнения с резиновым амортизатором	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль	
123-124	Челночный бег 4х9 м. Верхняя передача мяча. Нападающий удар с задней линии. Блокирование. Страховка блокирующего и нападающего игроков игроком зоны 6. Подача. Учебная игра. Упражнения с резиновым амортизатором	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль	
125-126	Верхняя передача мяча из глубины площадки в зоны 2,4. Нападающий удар с задней линии. Блокирование. Страховка блокирующего и нападающего игроков игроком зоны 6. Подача. Учебная игра. Упражнения с резиновым амортизатором	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль	
127-128	Верхняя передача мяча из глубины площадки в зоны 2,4. Подача на точность. Падения. Учебная игра. Упражнения для укрепления мышц спины	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль	
129-130	Верхняя передача мяча из глубины площадки в зоны 2,4. Своевременный выход в зону нападающего удара и умение закрыть при одиночном блокировании необходимое направление. Подача на точность. Падения. Учебная игра. Упражнения для укрепления	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль	

мышц спины					
131-132	Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Верхняя и нижняя передачи. Своевременный выход в зону нападающего удара и умение закрыть при одиночном блокировании необходимое направление. Поддача. Прием поддачи с доводкой в зону 3. Учебная игра.	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
133-134	Характеристика команды соперника. Тактический план игры. Верхняя и нижняя передачи. Поддача. Прием поддачи с доводкой в зону 3. Учебная игра. Прыжки через скакалку	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
135-136	Верхняя передача на точность из зон 3,2 в зону 4. Страховка блокирующего игрока. Поддача. Учебная игра. Прыжки через скакалку	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
137-138	Верхняя передача на точность из зон 3,2 в зону 4. Страховка блокирующего игрока. Поддача. Прием мяча. Учебная игра. Прыжки через скакалку	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
139-140	Упражнения для развития прыгучести. Укороченные передачи в зону 3. Страховка нападающего игрока. Поддача. Учебная игра	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
141-142	Упражнения для развития прыгучести. Укороченные передачи в зону 3. Страховка нападающего игрока. Прием мяча. Учебная игра	2			Педагогическое наблюдение. Текущий контроль
143-144	Контрольные испытания по физическому развитию и физической подготовленности	2			Нормативы и оценка мастерства
145-146	Контрольные испытания по технической подготовленности	2			Нормативы и оценка мастерства
147-148	Контрольные испытания по интегральной подготовленности	2			Нормативы и оценка мастерства
<b>ИТОГО:</b>		<b>148</b>			