

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)  
федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение  
закрытого типа»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
"28" августа 2019 г.  
Протокол № 1 от 28.08.19г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора Неманского СУВУ  
А. В. Катаева  
"28" 08 2019 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

(наименование Программы)

**физкультурно-спортивная**

(направленность Программы)

**12-17 лет**

(возраст детей, на которых рассчитана программа)

**1 год**

(срок реализации программы)

Программу составил:  
**Власкин Евгений Андреевич**  
(ФИО)  
педагог дополнительного образования  
(должность)

г. Неман

2019 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В Неманском СУВУ обучаются дети и подростки от 11 до 18 лет, находящиеся в конфликте с законом, имеющие низкий образовательный и культурный уровень, дезадаптированные к жизни в социуме ввиду сложных жизненных обстоятельств, неправильного семейного воспитания и других причин. У этих ребят не сформированы установки активного, здорового и безопасного образа жизни.

Сохранение и укрепление здоровья подростков – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако их состояние здоровья сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Дополнительное образование, призванное повышать качество общего образования, обеспечивать более глубокий уровень специализированной подготовки обучающихся, способствует установлению равного доступа к полноценному образованию для различных категорий детей и подростков в соответствии с их индивидуальными склонностями и потребностями, обеспечивает преемственность между общим и профессиональным образованием.

**Направленность** данной программы – физкультурно-спортивная.

**Новизна программы.**

Методика физического воспитания педагогически запущенных подростков (с девиантным поведением) имеет свои специфические особенности, так как наряду с задачами оздоровления организма и повышения моторного потенциала решаются задачи коррекции психоэмоционального состояния и нравственной сферы личности. Программа заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование техники физических упражнений, подвижных игр, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень физического развития.

**Актуальность программы** заключается в том, что на сегодняшний день её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа благотворно воздействует на все системы детского организма. Необходимость подготовки гармонично-развитых в физическом отношении детей назрела давно.

Такая подготовка помогает изучать основы развития двигательных качеств, средствами волейбола.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью вовлечения большего количества обучающихся в социально-активные формы физкультурной деятельности, а именно в занятия волейболом. А также в необходимости воспитания детей, ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

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. 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 мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

**Практическая значимость.** В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительной группе (СОГ), уровню развития физических и психофизиологических качеств и специальных способностей занимающихся.

Программа отражает основополагающие **принципы** спортивной подготовки обучающихся:

- принцип гармонизации личности и среды – ориентация на максимальную самореализацию личности;

- принцип системности и последовательности - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено. Этот принцип позволяет ребенку овладеть навыками игры волейбол от простого к сложному, от репродуктивного к творческому;

- принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию;

- принцип творчества и успеха. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я»;

- принцип сознательности - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение обучающимися знаний и умений.

Программа базируется на *принципах педагогики сотрудничества*:

- принцип опережения, ориентация на зону ближайшего развития;
- принцип сотрудничества педагога с обучающимися;
- отсутствие принуждения в деятельности;
- организация материала по блокам.

Отбор содержания программы произведён на следующих принципах:

- принцип расширения социальной и академической мобильности детей и подростков в процессе обучения;
- принцип безопасности (психологической, нравственной, физической);
- принцип преемственности и непрерывности образовательных траекторий на всех возрастных этапах;

**Цель программы:** формирование мотивации к здоровому образу жизни через приобщение к занятию волейболом.

**Основными задачами программы являются:**

**Образовательные:**

- обучить основам технике волейбола и упрощённым правилам игры;
- укреплять здоровье детей средствами физических упражнений;
- расширять знания в области волейбола и спорта в целом.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям выбранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность в ведении здорового образа жизни.

**Развивающие:**

- развивать физические качества посредством подвижных игр;
- развивать и расширять функциональные возможности организма;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;

**Прогнозируемые результаты**

В результате обучения по данной программе обучающиеся должны

**знать:**

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции.
- Правила игры в волейбол
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем.
- Общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки.

- О причинах травматизма и правилах их предупреждения.
- Правила осуществления самоконтроля за состоянием организма.

**уметь:**

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья.
- Проводить специальную разминку для волейболиста.
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики.
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости.
- Взаимодействовать в команде.
- Владеть техникой перемещений во время игры.
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом.
- Использовать различные тактические действия.

Ожидаемый педагогический результат

**По окончании обучения:**

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.
- Представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
- Знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
- Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультурпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.
- Уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях.
- Выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.
- Выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательных способностей).
- Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.
- Освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами.

**Данная программа предусматривает:**

- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, входных, выпускных контрольных нормативов;
- регулярное проведение контрольных игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие обучающимся навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;

**Формой подведения итогов реализации программы является:**

- сдача контрольных нормативов по физической подготовке воспитанников (см. приложение 1);
- участие волейболистов в контрольных соревнованиях по пионерболу, волейболу.

На начальном этапе обучения сдача контрольных нормативов проводится два раза в год - в октябре и мае.

**Режим занятий.**

Занятия проводятся на стадионе и в спортивном зале 3 раза в неделю по 3 часа. Количество занимающихся в группе - 10-15 человек. Продолжительность занятия в секции – 40 минут.

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

Программа предназначена для детей **от 12 до 17 лет**, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

**Срок реализации программы:** 1 год (360 часов).

## Учебный (тематический) план

№	Раздел программы	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации
1	<b>Теоретическая подготовка</b>			<b>19</b>	Тестирование, устный опрос
	Физическая культура и спорт	<b>3</b>	-		
	Гигиена и самоконтроль	<b>2</b>	<b>7</b>		
	Техника безопасности	<b>2</b>	<b>3</b>		
	История развития волейбола	<b>2</b>	-		
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>88</b>	<b>90</b>	Тестирование, устный опрос, соревнования
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>58</b>	<b>60</b>	Тестирование, устный опрос, соревнования
4	<b>Техническая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>90</b>	<b>110</b>	Тестирование, устный опрос, соревнования
5	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>55</b>	<b>65</b>	Тестирование, устный опрос, соревнования
6	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	Тестирование, устный опрос, соревнования
7	<b>Соревнования</b>	<b>По плану спортивно-массовых мероприятий</b>			
8	<b>Контрольно-переводные испытания</b>	<b>По индивидуальному плану</b>			Сдача нормативов
9	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>По индивидуальному плану</b>			
10	<b>Медицинское обследование</b>	-	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>Итого:</b>		<b>45</b>	<b>315</b>	<b>360</b>	

## Календарный учебный график

Срок реализации программы	Начало учебного года	1 учебный период	1 каникулярный период	2 учебный период	2 каникулярный период	3 учебный период	3 каникулярный период	4 учебный период	Летний период			Продолжительность учебного года	
									июнь	июль	август		
1 год	1 раб. день сентября	9 недель (81 час)	10-ая неделя (9 часов)	7 недель (63 часа)	18-19-ая недели (18 часов)	10 недель (90 часов)	30-ая неделя (9 часов)	9 недель (81 час)					52 недели (360 часов)

- Ведение занятий по расписанию
- Самостоятельная подготовка
- Итоговая аттестация

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>Основные формы работы</b>	<b>Ожидаемые результаты</b>
<b>1</b>	Техника безопасности. ОФП	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу	Беседа и рассказ	Повышение уровня мотивации к ЗОЖ, занятиям физкультурой, спортом.
<b>2</b>	ОФП	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу	Беседа и рассказ	Повышение уровня мотивации к ЗОЖ, занятиям физкультурой, спортом.
<b>3</b>	Обще Развивающие Упражнения. (ОРУ) Спец. подготовительные упражнения. (СПУ)	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>4</b>	Обще Развивающие Упражнения. (ОРУ) Спец. подготовительные упражнения. (СПУ)	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>5</b>	ОРУ. Перемещения и стойки Верхняя прямая подача	Различные стойки и перемещения	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>6</b>	ОРУ. Перемещения и стойки Верхняя прямая подача	Различные стойки и перемещения	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>7</b>	ОРУ СПУ Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой	Подвижные игры с волейбольным мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>8</b>	ОРУ СПУ Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой	Подвижные игры с волейбольным мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>9</b>	ОРУ СПУ Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой	Подвижные игры с волейбольным мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>10</b>	ОРУ СПУ Верхняя передача вперед и над собой	Подвижные игры с волейбольным мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>11</b>	ОРУ СПУ Верхняя передача вперед и над собой	Подвижные игры с волейбольным мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>12</b>	ОРУ СПУ Верхняя передача вперед и над собой	Подвижные игры с волейбольным мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях

<b>13</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>14</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>15</b>	Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой Верхняя прямая подача	Подвижные игры с волейбольным мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>16</b>	Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой Верхняя прямая подача	Подвижные игры с волейбольным мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>17</b>	Прямой нападающий удар Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Игра в «Пионербол»	Учебно- тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>18</b>	Прямой нападающий удар Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Игра в «Пионербол»	Учебно- тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>19</b>	Прямой нападающий удар Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Игра в «Пионербол»	Учебно- тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>20</b>	ОРУ СПУ Работа с мячами у стены	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>21</b>	ОРУ СПУ Работа с мячами у стены	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>22</b>	ОРУ СПУ Работа с мячами у стены	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>23</b>	Работа с мячами у стены Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой	Подвижные игры с волейбольным мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>24</b>	Работа с мячами у стены Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой	Подвижные игры с волейбольным мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>25</b>	Работа в парах. Прямой нападающий удар Верхняя передача в сторону	Подводящие упражнения	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>26</b>	Работа в парах. Прямой нападающий удар Верхняя передача в сторону	Подводящие упражнения	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях

<b>27</b>	ОРУ СПУ Верхняя прямая подача	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>28</b>	ОРУ СПУ Верхняя прямая подача	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>29</b>	ОРУ СПУ Верхняя прямая подача	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>30</b>	Работа с утяжеленными мячами Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Игра в «Пионербол»	Учебно-тренировочные занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>31</b>	Работа с утяжеленными мячами Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Игра в «Пионербол»	Учебно-тренировочные занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>32</b>	Работа с утяжеленными мячами Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Игра в «Пионербол»	Учебно-тренировочные занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>33</b>	Работа с мячами у стены. Верхняя прямая подача Работа в тройках	Подводящие упражнения	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>34</b>	Работа с мячами у стены. Верхняя прямая подача Работа в тройках	Подводящие упражнения	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>35</b>	Работа с мячами у стены. Верхняя передача мяча в сторону	Подводящие упражнения	Беседа с элементами практического занятия	Совершенствование двигательных качеств
<b>36</b>	Работа с мячами у стены. Верхняя передача мяча в сторону	Подводящие упражнения	Беседа с элементами практического занятия	Совершенствование двигательных качеств
<b>37</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>38</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>39</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.

<b>40</b>	Передачи мяча через сетку Работа с мячами в парах и индивидуально	Подводящие упражнения	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>41</b>	Передачи мяча через сетку Работа с мячами в парах и индивидуально	Подводящие упражнения	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>42</b>	Передачи мяча через сетку Работа с мячами в парах и индивидуально	Подводящие упражнения	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>43</b>	Верхняя прямая подача Прямой нападающий удар Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Подводящие упражнения	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>44</b>	Верхняя прямая подача Прямой нападающий удар Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Игра в «Пионербол»	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>45</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>46</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>47</b>	ОРУ СПУ Техника страховки и самостраховки	Специальные упражнения в группах	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>48</b>	ОРУ СПУ Техника страховки и самостраховки	Специальные упражнения в группах	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>49</b>	ОРУ СПУ Техника страховки и самостраховки	Специальные упражнения в группах	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>50</b>	Обучение разбегу, остановке и прыжку вдоль сетки. Прямой нападающий удар	Подводящие упражнения	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>51</b>	Обучение разбегу, остановке и прыжку вдоль сетки. Прямой нападающий удар	Подводящие упражнения	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>52</b>	Обучение разбегу, остановке и прыжку вдоль сетки. Прямой нападающий удар	Подводящие упражнения	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях

<b>53</b>	Обучение тактическим приемам Индивидуальные тактические действия в нападении	Условные названия тактических действий в нападении	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>54</b>	Обучение тактическим приемам Индивидуальные тактические действия в нападении	Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>55</b>	ОРУ СПУ. Перемещения и стойки. Приемы страховки при падениях	Подводящие упражнения	Беседа с элементами практического занятия	Совершенствование индивидуальных действий
<b>56</b>	ОРУ СПУ. Перемещения и стойки. Приемы страховки при падениях	Подводящие упражнения	Беседа с элементами практического занятия	Совершенствование индивидуальных действий
<b>57</b>	Работа с мячами у стены Работа с мячами в тройках, двойках и с перемещениями	Учебная игра с заданием	Беседа с элементами практического занятия	Совершенствование индивидуальных и командных действий
<b>58</b>	Работа с мячами у стены Работа с мячами в тройках, двойках и с перемещениями	Учебная игра с заданием	Беседа с элементами практического занятия	Совершенствование индивидуальных и командных действий
<b>59</b>	Работа с мячами у стены Работа с мячами в тройках, двойках и с перемещениями	Учебная игра с заданием	Беседа с элементами практического занятия	Совершенствование индивидуальных и командных действий
<b>60</b>	ОРУ СПУ Совершенствование приема мяча снизу Верхняя прямая подача	Специальные упражнения в группах через сетку	Учебно-тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>61</b>	ОРУ СПУ Совершенствование приема мяча снизу Верхняя прямая подача	Специальные упражнения в группах через сетку	Учебно-тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>62</b>	ОРУ СПУ Совершенствование приема мяча снизу Верхняя прямая подача	Специальные упражнения в группах через сетку	Учебно-тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>63</b>	Индивидуальные тактические действия в защите Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Групповые взаимодействия.	Учебно-тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>64</b>	Индивидуальные тактические действия в защите Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Групповые взаимодействия.	Учебно-тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях

<b>65</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки Приемы мяча снизу и сверху	Специальные упражнения в группах через сетку	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>66</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки Приемы мяча снизу и сверху	Специальные упражнения в группах через сетку	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>67</b>	Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Игра в «Пионербол»	Учебно- тренировочные занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>68</b>	Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Игра в «Пионербол»	Учебно- тренировочные занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>69</b>	Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Игра в «Пионербол»	Учебно- тренировочные занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>70</b>	Прямой нападающий удар Обучение нападающему удару с места и в движении	Подводящие упражнения с набивным мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>71</b>	Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Игра в «Пионербол»	Учебно- тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>72</b>	Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Игра в «Пионербол»	Учебно- тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>73</b>	ОРУ СПУ Индивидуальные тактические действия в защите	Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>74</b>	ОРУ СПУ Индивидуальные тактические действия в защите	Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>75</b>	Работа с мячами у стены Упражнения с отягощениями Прыжковые упражнения	Упражнения для развития прыгучести	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>76</b>	Работа с мячами у стены Упражнения с отягощениями Прыжковые упражнения	Упражнения для развития прыгучести	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>77</b>	Работа с мячами у стены Упражнения с отягощениями Прыжковые упражнения	Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>78</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	Различные стойки и перемещения	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях

<b>79</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	Различные стойки и перемещения	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>80</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	Учебная игра	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>81</b>	Работа с мячами у стены Прыжковые упражнения Упражнения с отягощениями	Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>82</b>	Работа с мячами у стены Прыжковые упражнения Упражнения с отягощениями	Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>83</b>	ОРУ СПУ Верхняя прямая подача	Подводящие упражнения	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>84</b>	ОРУ СПУ Верхняя прямая подача	Подводящие упражнения	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>85</b>	Работа с мячами в парах и индивидуально Совершенствование приема мяча снизу	Упражнения для обучения передаче одной снизу	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>86</b>	Работа с мячами в парах и индивидуально Совершенствование приема мяча снизу	Упражнения для обучения передаче одной снизу	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>87</b>	Работа с мячами в парах и индивидуально Совершенствование приема мяча снизу	Учебная игра с заданием	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>88</b>	Индивидуальные тактические действия в нападении Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>89</b>	Индивидуальные тактические действия в нападении Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>90</b>	Индивидуальные тактические действия в нападении Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>91</b>	Работа с мячами у стены	Специальные упражнения	Беседа с элементами	Применять комбинированные

	Прыжковые упражнения. Упражнения с отягощениями	индивидуально у стены	практического занятия	упражнения на занятиях
<b>92</b>	Работа с мячами у стены Прыжковые упражнения. Упражнения с отягощениями	Упражнения для развития прыгучести	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>93</b>	Прямой нападающий удар Учебные игры в волейбол	Упражнения для обучения напрыгивания	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>94</b>	Прямой нападающий удар Учебные игры в волейбол	Учебная игра с заданием	Учебно- тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>95</b>	Прямой нападающий удар Учебные игры в волейбол	Учебная игра с заданием	Учебно- тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>96</b>	Работа с мячами в парах и индивидуально Учебные игры в волейбол	Групповые взаимодействия	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>97</b>	Работа с мячами в парах и индивидуально Учебные игры в волейбол	Групповые взаимодействия	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>98</b>	Работа с мячами в парах и индивидуально Учебные игры в волейбол	Групповые взаимодействия	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>99</b>	ОРУ СПУ Обучение верхней подаче мяча	Специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>100</b>	ОРУ СПУ Обучение верхней подаче мяча	Специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>101</b>	ОРУ СПУ Обучение верхней подаче мяча Передачи мяча в движении	Специальные упражнения в парах с перемещением	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>102</b>	ОРУ СПУ Обучение верхней подаче мяча Передачи мяча в движении	Специальные упражнения в парах с перемещением	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>103</b>	Работа с мячами у стены Передачи мяча снизу и сверху через сетку	Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре)	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>104</b>	Работа с мячами у стены Передачи мяча снизу и сверху через сетку	Специальные упражнения по технике	Учебно- тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях

		блокирования через сетку (в паре)		
<b>105</b>	Работа с мячами у стены Передачи мяча снизу и сверху через сетку	Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре)	Учебно-тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>106</b>	Прямой нападающий удар. Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Специальные упражнения у стены в опорном положении	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>107</b>	Прямой нападающий удар. Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Специальные упражнения у стены.	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>108</b>	Прямой нападающий удар. Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Специальные упражнения у стены.	Учебно-тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>109</b>	Верхняя передача вперед и над собой Индивидуальные тактические действия в нападении	Комплекс упражнений для развития быстроты перемещений	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>110</b>	Верхняя передача вперед и над собой Индивидуальные тактические действия в нападении	Комплекс упражнений для развития быстроты перемещений	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>111</b>	ОРУ СПУ Верхняя прямая подача	Специальные упражнения для совершенствования верхней прямой подачи:	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>112</b>	ОРУ СПУ Верхняя прямая подача	Специальные упражнения для совершенствования верхней прямой подачи:	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>113</b>	Верхняя передача вперед и над собой Индивидуальные тактические действия в нападении	Тактические действия в нападении	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>114</b>	Верхняя передача вперед и над собой Индивидуальные тактические действия в нападении	Тактические действия в нападении	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>115</b>	Верхняя передача вперед и над собой Индивидуальные тактические действия в нападении	Тактические действия в нападении	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях

<b>116</b>	Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>117</b>	Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>118</b>	Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>119</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки Индивидуальные тактические действия в защите	Взаимодействие игроков	Учебно-тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>120</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки Индивидуальные тактические действия в защите	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах	Учебно-тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>121</b>	Прием мяча сверху двумя руками в падении Верхняя подача мяча через сетку с площадки	Упражнения на развитие прыгучести	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>122</b>	Прием мяча сверху двумя руками в падении Верхняя подача мяча через сетку с площадки	Упражнения на развитие прыгучести	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>123</b>	Работа с мячами у стены Упражнения с отягощениями	Упражнения для развития силы	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>124</b>	Работа с мячами у стены Упражнения с отягощениями	Упражнения для развития силы	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>125</b>	Работа с мячами у стены Упражнения с отягощениями	Упражнения для развития силы	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>126</b>	ОРУ СПУ Упражнения на ускорения. Техника страховки	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>127</b>	ОРУ СПУ Упражнения на ускорения. Техника страховки	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>128</b>	ОРУ СПУ Упражнения на ускорения. Техника страховки	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.

<b>129</b>	Работа с мячами в парах и индивидуально Прямой нападающий удар	Развитие координации. Учебная игра.	Беседа с элементами практического занятия	Овладеть навыком прямого нападающего удара
<b>130</b>	Работа с мячами в парах и индивидуально Прямой нападающий удар	Развитие координации. Учебная игра.	Беседа с элементами практического занятия	Овладеть навыком прямого нападающего удара
<b>131</b>	Верхняя передача вперед и над собой Индивидуальные тактические действия в нападении	Комплекс упражнений для развития быстроты перемещений	Учебно-тренировочные занятия	Овладеть навыком верхней передачи
<b>132</b>	Верхняя передача вперед и над собой Индивидуальные тактические действия в нападении	Комплекс упражнений для развития быстроты перемещений	Учебно-тренировочные занятия	Овладеть навыком верхней передачи
<b>133</b>	Работа с мячами в парах и индивидуально Прямой нападающий удар	Развитие координации. Учебная игра.	Беседа с элементами практического занятия	Овладеть навыком прямого нападающего удара
<b>134</b>	Работа с мячами в парах и индивидуально Прямой нападающий удар	Развитие координации. Учебная игра.	Беседа с элементами практического занятия	Овладеть навыком прямого нападающего удара
<b>135</b>	Работа с мячами в парах и индивидуально Прямой нападающий удар	Развитие координации. Учебная игра.	Беседа с элементами практического занятия	Овладеть навыком прямого нападающего удара
<b>136</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки, ускорения	Развитие координации	Учебно-тренировочные занятия	Знать технику перемещений
<b>137</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки, ускорения	Развитие координации	Учебно-тренировочные занятия	Знать технику перемещений
<b>138</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки, ускорения	Развитие координации	Учебно-тренировочные занятия	Знать технику перемещений
<b>139</b>	Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Знать правила проведения соревнований
<b>140</b>	Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Знать правила проведения соревнований
<b>141</b>	Групповые тактические действия в защите и нападении	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Командное взаимодействие
<b>142</b>	Групповые тактические действия в защите и нападении	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Командное взаимодействие
<b>143</b>	Индивидуальные тактические действия в защите и нападении	Тактические действия при выполнении первых передач на удар	Учебно-тренировочные занятия	Знать технику передач

<b>144</b>	Индивидуальные тактические действия в защите и нападении	Тактические действия при выполнении первых передач на удар	Учебно-тренировочные занятия	Знать технику передач
<b>145</b>	Индивидуальные тактические действия в защите и нападении	Тактические действия при выполнении первых передач на удар	Учебно-тренировочные занятия	Знать технику передач
<b>146</b>	ОРУ СПУ Учебные игры в волейбол	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>147</b>	ОРУ СПУ Учебные игры в волейбол	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>148</b>	ОРУ СПУ Учебные игры в волейбол	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>149</b>	Учебные игры в волейбол Индивидуальные тактические действия в защите и нападении	Тактические действия блокирующего игрока	Учебно-тренировочные занятия	Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП
<b>150</b>	Учебные игры в волейбол Индивидуальные тактические действия в защите и нападении	Тактические действия блокирующего игрока	Учебно-тренировочные занятия	Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП
<b>151</b>	Работа с мячами у стены	Развитие координации	Беседа с элементами практического занятия	Знать технику передач
<b>152</b>	Работа с мячами у стены	Развитие координации	Беседа с элементами практического занятия	Знать технику передач
<b>153</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	Различные стойки и перемещения	Беседа с элементами практического занятия	Знать стойки и перемещения
<b>154</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	Различные стойки и перемещения	Беседа с элементами практического занятия	Знать стойки и перемещения
<b>155</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	Различные стойки и перемещения	Беседа с элементами практического занятия	Знать стойки и перемещения
<b>156</b>	Прямой нападающий удар Передачи мяча в прыжке	Специальные упражнения в парах на месте	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>157</b>	Прямой нападающий удар Передачи мяча в прыжке	Специальные упражнения в парах на месте	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях

<b>158</b>	Прямой нападающий удар Передачи мяча в прыжке	Специальные упражнения в парах на месте	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>159</b>	Совершенствование приема и передачи мяча в парах и тройках, на месте и в движении	Специальные упражнения в парах на месте	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>160</b>	Совершенствование приема и передачи мяча в парах и тройках, на месте и в движении	Специальные упражнения в парах с перемещением	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>161</b>	ОРУ СПУ Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>162</b>	ОРУ СПУ Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>163</b>	Верхняя прямая подача Индивидуальные тактические действия в нападении	Специальные упражнения	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>164</b>	Верхняя прямая подача Индивидуальные тактические действия в нападении	Специальные упражнения	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>165</b>	Верхняя прямая подача Индивидуальные тактические действия в нападении	Специальные упражнения	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>166</b>	Верхняя прямая подача Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>167</b>	Верхняя прямая подача Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>168</b>	Верхняя прямая подача Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>169</b>	Учебные игры в волейбол. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>170</b>	Учебные игры в волейбол. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>171</b>	Работа с мячами в парах и индивидуально Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.

<b>172</b>	Работа с мячами в парах и индивидуально Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>173</b>	ОРУ СПУ Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>174</b>	ОРУ СПУ Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>175</b>	ОРУ СПУ Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>176</b>	Прямой нападающий удар Индивидуальные тактические действия в нападении	Упражнения для обучения замаху и удару по мячу	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>177</b>	Прямой нападающий удар Индивидуальные тактические действия в нападении	Упражнения для обучения замаху и удару по мячу	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>178</b>	Прямой нападающий удар Индивидуальные тактические действия в нападении	Упражнения для обучения замаху и удару по мячу	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>179</b>	Работа с мячами в парах и индивидуально Учебные игры в волейбол	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>180</b>	Работа с мячами в парах и индивидуально Учебные игры в волейбол	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>181</b>	Совершенствование приема и передачи мяча в парах и тройках, на месте и в движении	Специальные упражнения с падением	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>182</b>	Совершенствование приема и передачи мяча в парах и тройках, на месте и в движении	Специальные упражнения с падением	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>183</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки, падения и страховки	Специальные упражнения с падением	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>184</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки, падения и страховки	Специальные упражнения с падением	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>185</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки, падения и страховки	Специальные упражнения с падением	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях

<b>186</b>	Работа с мячами у стены Работа с мячами через сетку	Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>187</b>	Работа с мячами у стены Работа с мячами через сетку	Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>188</b>	Работа с мячами у стены Работа с мячами через сетку	Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>189</b>	Прямой нападающий удар Индивидуальные тактические действия в нападении	Упражнения для обучения замаху и удару по мячу	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>190</b>	Прямой нападающий удар Индивидуальные тактические действия в нападении	Упражнения для обучения замаху и удару по мячу	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>191</b>	Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Знать правила проведения соревнований
<b>192</b>	Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Знать правила проведения соревнований
<b>193</b>	ОРУ СПУ Верхняя прямая подача	Специальные упражнения	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>194</b>	ОРУ СПУ Верхняя прямая подача	Специальные упражнения	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>195</b>	ОРУ СПУ Верхняя прямая подача	Специальные упражнения	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>196</b>	Работа с мячами у стены Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>197</b>	Работа с мячами у стены Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>198</b>	Работа с мячами у стены Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>199</b>	Прямой нападающий удар Теоретическая подготовка	Общие основы волейбола	Беседа с элементами практического занятия	Приобретение основы теоретических знаний по всем разделам

				теоретической подготовки
<b>200</b>	Прямой нападающий удар Теоретическая подготовка	Общие основы волейбола	Беседа с элементами практического занятия	Приобретение основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки
<b>201</b>	Контрольные испытания по физической подготовке и технике игры	Зачетно-контрольное тестирование	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>202</b>	Контрольные испытания по физической подготовке и технике игры	Зачетно-контрольное тестирование	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>203</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Знать правила проведения соревнований
<b>204</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Знать правила проведения соревнований
<b>205</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Знать правила проведения соревнований
<b>206</b>	Учебные игры в волейбол	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Знать правила проведения соревнований
<b>207</b>	Учебные игры в волейбол	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Знать правила проведения соревнований
<b>208</b>	Учебные игры в волейбол	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Знать правила проведения соревнований
<b>209</b>	Теоретическая подготовка История развития волейбола	Общие основы волейбола	Беседа с элементами практического занятия	Приобретение основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки
<b>210</b>	Теоретическая подготовка История развития волейбола	Общие основы волейбола	Беседа с элементами практического занятия	Приобретение основы теоретических знаний по всем разделам

				теоретической подготовки
<b>211</b>	ОРУ СПУ Групповые тактические действия в защите	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Знать правила проведения соревнований
<b>212</b>	ОРУ СПУ Групповые тактические действия в защите	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Знать правила проведения соревнований
<b>213</b>	Групповые тактические действия в нападении	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Знать правила проведения соревнований
<b>214</b>	Групповые тактические действия в нападении	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Знать правила проведения соревнований
<b>215</b>	Групповые тактические действия в нападении	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Знать правила проведения соревнований
<b>216</b>	Прямой нападающий удар с места и в прыжке	Специальные упражнения с места и в прыжке	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>217</b>	Прямой нападающий удар с места и в прыжке	Специальные упражнения с места и в прыжке	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>218</b>	Прямой нападающий удар с места и в прыжке	Специальные упражнения с места и в прыжке	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>219</b>	Работа с мячами у стены	Специальные упражнения с мячами	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>220</b>	Работа с мячами у стены	Специальные упражнения с мячами	Беседа с элементами	Применять комбинированные упражнения на

			практического занятия	занятиях
<b>221</b>	Работа с мячами у стены	Специальные упражнения с мячами	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>222</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Знать правила проведения соревнований
<b>223</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Знать правила проведения соревнований
<b>224</b>	Групповые тактические действия в нападении и защите	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>225</b>	Групповые тактические действия в нападении и защите	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>226</b>	Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>227</b>	Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>228</b>	Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>229</b>	Совершенствование скоростно-силовых качеств	ОРУ в движении. Эстафеты	Беседа с элементами практического	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных

		с быстрым изменением	занятия	способностей.
<b>230</b>	Совершенствование скоростно-силовых качеств	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>231</b>	Совершенствование скоростно-силовых качеств	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>232</b>	ОРУ СПУ Индивидуальные тактические действия в нападении	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>233</b>	ОРУ СПУ Индивидуальные тактические действия в нападении	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>234</b>	Работа с мячами у стены и через сетку, в парах и индивидуально	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>235</b>	Работа с мячами у стены и через сетку, в парах и индивидуально	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>236</b>	Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой Верхняя прямая подача	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>237</b>	Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой Верхняя прямая подача	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>238</b>	Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой Верхняя прямая подача	Комбинации из освоенных элементов	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях

		техники перемещений, блокирования и владения мячом		
<b>239</b>	Упражнения на развитие прыгучести и скоростно-силовых качеств	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>240</b>	Упражнения на развитие прыгучести и скоростно-силовых качеств	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>241</b>	Упражнения на развитие прыгучести и скоростно-силовых качеств	ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>242</b>	Прямой нападающий удар Индивидуальные тактические действия в нападении	Тактические действия в нападении	Беседа с элементами практического занятия	Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом
<b>243</b>	Прямой нападающий удар Индивидуальные тактические действия в нападении	Тактические действия в нападении	Беседа с элементами практического занятия	Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом
<b>244</b>	Работа с мячами у стены Упражнения на ускорения	Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>245</b>	Работа с мячами у стены Упражнения на ускорения	Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>246</b>	Верхняя передача вперед и над собой Работа в парах и тройках	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>247</b>	Верхняя передача вперед и над собой Работа в парах и тройках	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>248</b>	Верхняя передача вперед и над собой Работа в парах и тройках	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>249</b>	ОРУ СПУ	Комбинации из освоенных элементов	Беседа с элементами	Применять комбинированные упражнения на

	Групповые технико-тактические действия в нападении и защите	техники перемещений, блокирования и владения мячом	практического занятия	занятиях
<b>250</b>	ОРУ СПУ Групповые технико-тактические действия в нападении и защите	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>251</b>	ОРУ СПУ Групповые технико-тактические действия в нападении и защите	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>252</b>	Прямой нападающий удар из разных зон	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>253</b>	Прямой нападающий удар из разных зон	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>254</b>	Работа с мячами у стены с перемещением	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>255</b>	Работа с мячами у стены с перемещением	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>256</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>257</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	Комбинации из освоенных элементов	Беседа с элементами	Применять комбинированные упражнения на

		техники перемещений, блокирования и владения мячом	практического занятия	занятиях
<b>258</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>259</b>	Контрольные испытания по физической подготовке и технике игры	Зачетно-контрольное тестирование	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>260</b>	Контрольные испытания по физической подготовке и технике игры	Зачетно-контрольное тестирование	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>261</b>	Контрольные испытания по физической подготовке и технике игры	Зачетно-контрольное тестирование	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>262</b>	Верхняя прямая подача Прием мяча снизу после подачи	Упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>263</b>	Верхняя прямая подача Прием мяча снизу после подачи	Упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>264</b>	Работа с мячами у стены в парах и индивидуально	Специальные упражнения	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>265</b>	Работа с мячами у стены в парах и индивидуально	Специальные упражнения	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>266</b>	Работа с мячами у стены Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>267</b>	Работа с мячами у стены Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>268</b>	Работа с мячами у стены Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>269</b>	Прямой нападающий удар Теоретическая подготовка	Общие основы волейбола	Беседа с элементами практического занятия	Приобретение основы теоретических знаний по всем

				разделам теоретической подготовки
<b>270</b>	Прямой нападающий удар Теоретическая подготовка	Общие основы волейбола	Беседа с элементами практического занятия	Приобретение основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки
<b>271</b>	Контрольные испытания по физической подготовке и технике игры	Зачетно-контрольное тестирование	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>272</b>	Контрольные испытания по физической подготовке и технике игры	Зачетно-контрольное тестирование	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>273</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>274</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>275</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>276</b>	Учебные игры в волейбол	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Знать правила проведения соревнований
<b>277</b>	Учебные игры в волейбол	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Знать правила проведения соревнований
<b>278</b>	Учебные игры в волейбол	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Знать правила проведения соревнований
<b>279</b>	Теоретическая подготовка История развития волейбола	Общие основы волейбола	Беседа с элементами практического занятия	Приобретение основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки

<b>280</b>	Теоретическая подготовка История развития волейбола	Общие основы волейбола	Беседа с элементами практического занятия	Приобретение основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки
<b>281</b>	ОРУ СПУ Групповые тактические действия в защите	Технико- тактические действия в защите при страховке игроком б зоны	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>282</b>	ОРУ СПУ Групповые тактические действия в защите	Технико- тактические действия в защите при страховке игроком б зоны	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>283</b>	Групповые тактические действия в нападении	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>284</b>	Групповые тактические действия в нападении	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>285</b>	Групповые тактические действия в нападении	Подбор упражнений для развития взрывной силы	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>286</b>	Работа с мячами у стены	Закрепление техники верхней передачи	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>287</b>	Работа с мячами у стены	Закрепление техники верхней передачи	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>288</b>	Работа с мячами у стены	Закрепление техники верхней передачи	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>289</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>290</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	Комбинации	Беседа с элементами	Применять комбинированные

		из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	практического занятия	упражнения на занятиях
<b>291</b>	Групповые тактические действия в нападении и защите	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>292</b>	Групповые тактические действия в нападении и защите	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>293</b>	Совершенствование скоростно-силовых качеств	Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>294</b>	Совершенствование скоростно-силовых качеств	Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>295</b>	Совершенствование скоростно-силовых качеств	Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>296</b>	ОРУ СПУ Индивидуальные тактические действия в нападении	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>297</b>	ОРУ СПУ Индивидуальные тактические действия в нападении	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>298</b>	Работа с мячами у стены и через сетку, в парах и индивидуально	Закрепление техники передач мяча	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>299</b>	Работа с мячами у стены и через сетку, в парах и индивидуально	Закрепление техники передач мяча	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>300</b>	Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой	Обучение приему мяча от сетки	Беседа с элементами	Применять комбинированные

	Верхняя прямая подача		практического занятия	упражнения на занятиях
<b>301</b>	Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой Верхняя прямая подача	Обучение приему мяча от сетки	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>302</b>	Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой Верхняя прямая подача	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>303</b>	Упражнения на развитие прыгучести и скоростно-силовых качеств	Челночный бег из разных исходных положений	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>304</b>	Упражнения на развитие прыгучести и скоростно-силовых качеств	Челночный бег из разных исходных положений	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>305</b>	Упражнения на развитие прыгучести и скоростно-силовых качеств	Челночный бег из разных исходных положений	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>306</b>	Прямой нападающий удар Индивидуальные тактические действия в нападении	Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут)	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>307</b>	Прямой нападающий удар Индивидуальные тактические действия в нападении	Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут)	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>308</b>	Работа с мячами у стены Упражнения на ускорения	Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>309</b>	Работа с мячами у стены Упражнения на ускорения	Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>310</b>	Верхняя передача вперед и над собой Работа в парах и тройках	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях.
<b>311</b>	Верхняя передача вперед и над собой Работа в парах и тройках	Технико-тактические действия в защите	Беседа с элементами практического	Применять комбинированные упражнения на

		для страховки крайним защитником, свободным от блока	занятия	занятиях.
<b>312</b>	Верхняя передача вперед и над собой Работа в парах и тройках	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях.
<b>313</b>	ОРУ СПУ Групповые технико-тактические действия в нападении и защите	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Знать правила проведения соревнований
<b>314</b>	ОРУ СПУ Групповые технико-тактические действия в нападении и защите	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Знать правила проведения соревнований
<b>315</b>	ОРУ СПУ Групповые технико-тактические действия в нападении и защите	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Знать правила проведения соревнований
<b>316</b>	Прямой нападающий удар из разных зон	Закрепление нападающего удара	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях.
<b>317</b>	Прямой нападающий удар из разных зон	Закрепление нападающего удара	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях.
<b>318</b>	Работа с мячами у стены с перемещением	Совершенствование техники перемещений	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях.
<b>319</b>	Работа с мячами у стены с перемещением	Совершенствование техники перемещений	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях.
<b>320</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	Совершенствование техники перемещений	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях.
<b>321</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	Совершенствование техники перемещений	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях.
<b>322</b>	Верхняя прямая подача Прием мяча снизу после подачи	Совершенствование техники приема мяча	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях.

<b>323</b>	Верхняя прямая подача Прием мяча снизу после подачи	Совершенствование техники приема мяча	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях.
<b>324</b>	Работа с мячами у стены в парах и индивидуально	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>325</b>	Работа с мячами у стены в парах и индивидуально	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>326</b>	Работа с мячами у стены Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>327</b>	Работа с мячами у стены Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Эстафеты с быстрым изменением	Беседа с элементами практического занятия	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.
<b>328</b>	Прямой нападающий удар Теоретическая подготовка	Закрепление нападающего удара	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>329</b>	Прямой нападающий удар Теоретическая подготовка	Закрепление нападающего удара	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>330</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>331</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>332</b>	Учебные игры в волейбол	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Знать правила проведения соревнований
<b>333</b>	Учебные игры в волейбол	Учебная игра с заданием	Учебно-тренировочные занятия	Знать правила проведения соревнований

<b>334</b>	ОРУ СПУ Групповые тактические действия в защите	Упражнения для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости	Учебно-тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>335</b>	ОРУ СПУ Групповые тактические действия в защите	Упражнения для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости	Учебно-тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>336</b>	Групповые тактические действия в нападении	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке	Учебно-тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>337</b>	Групповые тактические действия в нападении	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке	Учебно-тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>338</b>	Групповые тактические действия в нападении	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке	Учебно-тренировочные занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>339</b>	Работа с мячами у стены	Совершенствование техники приема и передачи мяча	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>340</b>	Работа с мячами у стены	Совершенствование техники приема и передачи мяча	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>341</b>	Работа с мячами у стены	Совершенствование техники приема и передачи мяча	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>342</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>343</b>	ОРУ СПУ Перемещения и стойки	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях

<b>344</b>	Групповые тактические действия в нападении и защите	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>345</b>	Групповые тактические действия в нападении и защите	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>346</b>	Групповые тактические действия в нападении и защите	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, блокирования и владения мячом	Беседа с элементами практического занятия	Применять комбинированные упражнения на занятиях
<b>347</b>	Соревновательная деятельность	Учебно-тренировочные соревнования	Соревновательная деятельность	Знать правила проведения соревнований
<b>348</b>	Соревновательная деятельность	Учебно-тренировочные соревнования	Соревновательная деятельность	Знать правила проведения соревнований
<b>349</b>	Соревновательная деятельность	Учебно-тренировочные соревнования	Соревновательная деятельность	Знать правила проведения соревнований
<b>350</b>	Соревновательная деятельность	Учебно-тренировочные соревнования	Соревновательная деятельность	Знать правила проведения соревнований
<b>351</b>	Соревновательная деятельность	Учебно-тренировочные соревнования	Соревновательная деятельность	Знать правила проведения соревнований
<b>352</b>	Соревновательная деятельность	Учебно-тренировочные соревнования	Соревновательная деятельность	Знать правила проведения соревнований
<b>353</b>	Соревновательная деятельность	Учебно-тренировочные соревнования	Соревновательная деятельность	Знать правила проведения соревнований
<b>354</b>	Соревновательная деятельность	Учебно-тренировочные соревнования	Соревновательная деятельность	Знать правила проведения соревнований
<b>355</b>	Соревновательная деятельность	Учебно-тренировочные соревнования	Соревновательная деятельность	Знать правила проведения соревнований
<b>356</b>	Соревновательная деятельность	Учебно-тренировочные соревнования	Соревновательная деятельность	Знать правила проведения соревнований

<b>357</b>	Соревновательная деятельность	Учебно-тренировочные соревнования	Соревновательная деятельность	Знать правила проведения соревнований
<b>358</b>	Соревновательная деятельность	Учебно-тренировочные соревнования	Соревновательная деятельность	Знать правила проведения соревнований
<b>359</b>	Соревновательная деятельность	Учебно-тренировочные соревнования	Соревновательная деятельность	Знать правила проведения соревнований
<b>360</b>	Соревновательная деятельность	Учебно-тренировочные соревнования	Соревновательная деятельность	Знать правила проведения соревнований

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Формы проведения занятий.**

- ✓ Групповые, теоретические и практические занятия;
- ✓ Соревнования различного уровня;
- ✓ Подвижные игры;
- ✓ Эстафеты;
- ✓ Тестирование.

### **Методы обучения на занятиях.**

- ✓ словесный – объяснение терминов, новых понятий;
- ✓ наглядный – показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видеоматериалов;
- ✓ практический – выполнение учащимися практических заданий и упражнений;
- ✓ игровой – активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся.

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для проведения занятий необходим спортивный зал: минимальные размеры 24x12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 4 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 10 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.
8. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) – 10 шт.
9. Рулетка - 2 штуки.

### **Техническое оснащение**

- проектор;
- экран;
- CD – диски;
- компьютер.

### **Дидактическое обеспечение программы**

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.

- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

### **Санитарно – гигиенические требования**

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

### **Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь педагога-психолога для выявления скрытых способностей обучающихся.

### **Система контроля и оценивания результатов**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся по волейболу используются контрольные упражнения. Контроль за физической подготовленностью (см. приложение 1) обучающихся проводится два раза в учебном году. Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования и выполнить нормативы по технической подготовке (см. приложение 2).

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011;
3. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 2006;
4. Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: Учебн. пособие. – Омск: СибГАФК, 2004;
5. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002;
6. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005;
7. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)
8. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985;
9. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 2014;
10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2008;
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1970;
12. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
13. Интернет-ресурсы:
  1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол>
  2. <http://www.volley.ru/>
  3. <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-voleybola-1378175.html>
  4. [http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/291/u\\_course.pdf](http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/291/u_course.pdf)
  5. <http://olgavzglyad.ru/infa/fizkultura/tehnika-osnovnyh-dvizhenij-i-metodika-obucheniya-im-v-volejbole/>

## Приложение 1

Уровень физической подготовки (контрольно-зачетные нормативы по ОФП)

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень		
			Мальчики		
			Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	12	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже
		13	6,4	5,8-5,4	4,9
		14	6,1	5,6-5,2	4,8
		15	5,8	5,5-5,1	4,7
		16-17	5,5	5,3-4,9	4,5
Координационные	Челночный бег 3x10, с	12	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже
		13	9,5	9,0-8,6	8,3
		14	9,3	9,0-8,6	8,3
		15	9,1	8,7-8,3	8,0
		16-17	9,6	8,4-8,0	7,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	12	141 и ниже	154-173	186 и выше
		13	146	158-178	191 и выше
		14	150	167-190	205
		15	160	180-195	210
		16-17	163	183-205	220
Выносливость	6-минутный бег, м	12	900 и менее	1000-1100	1300 и выше
		13	950	1100-1200	1350
		14	1000	1150-1250	1400
		15	1050	1200-1300	1450
		16-17	1100	1250-1350	1500
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	12	-5 и ниже	1-8	10 и выше
		13	-3	3-8	10
		14	-6	1-7	9
		15	-4	1-7	11
		16-17	-4	3-10	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	12	0	2-5	6 и выше
		13	0	2-6	7
		14	0	3-6	8
		15	0	4-7	9
		16-17	1	5-8	10

## Приложение 2

## Контрольно-переводные испытания по технической подготовке

№	Контрольные испытания	Выполнение теста	Возраст
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3 из 6	12
		3 из 6	13
		4 из 6	14
		4 из 6	15
		5 из 6	16-17
2	Подача на точность: 12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам  16-17 лет – в прыжке	3 из 6	12
		3 из 6	13
		3 из 6	14
		3 из 6	15
		2 из 6	16-17
3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет) с низкой передачи	-	12
		-	13
		-	14
		-	15
		3 из 6	16-17
4	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2 из 6	12
		3 из 6	13
		3 из 6	14
		4 из 6	15
		5 из 6	16-17