



Российская Федерация
Департамент образования
Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Гимназия № 155

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
МАОУ Гимназии №155
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАОУ Гимназии № 155
В. А. Комолова
Приказ № 212/1-О от 30.08.2022 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 12 – 16 лет
срок реализации – 2 год
уровень: базовый

Автор-составитель:
Бабушкин Владимир Иванович,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2022

Пояснительная записка

Направленность дополнительного образования: весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по волейболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает распределение учебного тренировочного материала для работы по волейболу на 162 часа в год и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в волейбол.

Программа составлена в соответствии с требованиями следующих **нормативно-правовых документов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции.
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и Организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Письмо Минобрнауки России Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

Актуальность, новизна, педагогическая целеустремленность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности, также решается задача подготовки обучающихся к сдаче норм комплекса « ВСК ГТО» . Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только техническая и тактическая подготовка юных волейболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес к данному виду спорта.

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых волейболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи дополнительной образовательной программы:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма;
2. Привитие интереса к систематическим занятиям волейболом;
3. Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. Владение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол;
5. Освоение процесса игры в соответствии с правилами волейбола; участие в соревнованиях по волейболу;
6. Изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории волейбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Отличительные особенности данной программы:

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В младшей юношеской группе длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются кружковцам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения, а так же подходящие по возрасту видео уроки изученных упражнений.

Возрастная категория обучающихся – 12-16 лет;

Особенности возраста 12-16 лет (Средний школьный возраст)

Средний школьный возраст - переходный от детства к юности. Характеризуется глубокой перестройкой всего организма. Характерная особенность подросткового возраста — половое созревание организма. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнь ребенка, нарушает внутреннее равновесие, вносит новые переживания, влияет на взаимоотношения мальчиков и девочек. Значимой особенностью мышления подростка является его критичность. В этом возрасте особое значение приобретает чувственная сфера. В этом возрасте подросток весьма подражателен. Особое значение для него также имеет возможность самовыражения и самореализации. Средний школьный возраст — самый благоприятный для творческого развития. В этом возрасте учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Ребятам интересны внеклассные мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение, самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту

Планируемые результаты изучения дополнительной образовательной программы «волейбол»

После первого года обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической подготовки, приобретёт навыки и умения игры в волейбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в волейбол. На первом году обучения занимающиеся должны овладеть игровыми ситуациями в уменьшенных составах, достаточно хорошей индивидуальной игре. На втором году обучения

занимающиеся должны достичь высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов, владения мячом в команде, улучшить маневренность и выполнение технических приемов волейболиста в игре, повысить уровень его морально – волевых качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на площадке;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой приема и передачи мяча, блокирования, атакующего удара, подачи мяча.
- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в волейбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.
- задачи врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом;
- значение и содержание самоконтроля;
- дневник самоконтроля;
- причины травм на занятиях по волейболу и их предупреждение.

Выпускник получит возможность научиться:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуального уровня работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на площадке.

Сроки реализации программы – 2 года;

1 год обучения - стартовый уровень. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2 год обучения – базовый уровень. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и умений, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно- тематического направления программы.

Режим занятий:

1 год обучения: 2 раз в неделю по 2 и 2,5 часа (162 часа)

2 год обучения: 2 раз в неделю по 2 и 2,5 часа (162 часа)

Порядок и регламент корректировки программы, механизм ее реализации.

При отмене занятий в рабочей программе вносятся изменения в лист корректировки.

Календарный учебный график:

Год обучения	Реализация ДООП	Комплектование групп	Новогодние каникулы	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Летние каникулы
1	с 5.09. по 31.05	с 01.09. по 09.09	с 29.12. по 08.01	с 26.09 по 31.05		с 01.06. по 31.08
2	с 6.09. по 31.05	с 01.09. по 09.09	с 29.12. по 08.01	с 26.09 по 31.05		с 01.06. по 31.08

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

N п/п	Название раздела, темы	1 год обучения	2 год обучения
1	Теория	5	5
2	Специальная подготовка техническая	88	88
3	Специальная подготовка тактическая	30	30
4	ОФП	29	29
5	Соревнования	10	10

ОФОРМЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	теория	4	Техника безопасности, размеры площадки, основные ошибки, жесты судий,	Работа с учебником	текущий
2	ОФП	76	Понятие ОФП. Функции ОФП.	Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, приседания на месте, прыжки вверх, многоскоки, ору без предметов, со скакалками, силовая подготовка, упражнения на	текущий

				гибкость, комбинированные перемещения, ОРУ в движении, ОРУ на месте	
3	Техническая подготовка	175	Понятие о технике упражнения, техническом приеме,	Обучение: стойкам и перемещениям, Имитация технических элементов без мяча, передачам мяча сверху двумя руками, нижняя боковая, прямая подача, верхняя передача , прим мяча снизу двумя руками, , верхняя подача, передачи в парах, нападающий удар,	текущий
4	Тактическая подготовка	50	Понятие о тактике игры, тактические приемы, выбор места	Действия в защите и нападении, тактика свободного нападения, игра в нападении через зону, выбор места для выполнения нижней , верхней подачи мяча, выбор места для второй передачи мяча, взаимодействие игроков передней линии	текущий
5	Соревнования	10	Правила соревнований	Выполнять тактико-технические задания в игре	текущий

ОФОРМЛЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО УЧЕБНОГО ГРАФИКА

№ / п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	6.09	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1.Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми. 2.Ходьба, бег, прыжки 3. комбинированные перемещения 4.ОРУ в движении 5.ОРУ на месте	Спортивный зал	текущий
2.	Сентябрь	8.09	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1.ОФП 2. СФП 3. Обучение стойкам и перемещениям	Спортивный зал	текущий
3.	Сентябрь	13.09	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1.ОФП 2. СФП 3. Обучение стойкам и перемещениям	Спортивный зал	текущий
4.	Сентябрь	15.09	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	. ОФП 2. СФП 3. Обучение стойкам и перемещениям 4. Имитация технических элементов без мяча	Спортивный зал	текущий
5.	Сентябрь	20.09	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Обучение стойкам и перемещениям 4. Имитация технических элементов без мяча.4 Подвижные игры, эстафеты	Спортивный зал	текущий
6.	Сентябрь	22.09	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Обучение стойкам и перемещениям 4. Имитация технических элементов без мяча 5. Обучение передачам мяча сверху двумя руками 6. Подвижные игры, эстафеты	Спортивный зал	текущий
7.	Сентябрь	27.09	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Обучение стойкам и перемещениям 4. Имитация технических элементов без мяча 5. Обучение передачам мяча сверху двумя руками 6. Обучение нижней боковой, прямой подачи 7. Подвижные игры, эстафеты	Спортивный зал	текущий
8.	Сентябрь	29.09	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Обучение стойкам и перемещениям 4. Имитация технических элементов без мяча 5. Обучение передачам мяча сверху двумя руками	Спортивный зал	текущий
9.	Октябрь	4.10	15-00	Учебное	2 часа	1. ОФП 2. СФП	Спортивный	текущий

			-16-30	занятие		3. Обучение стойкам и перемещениям 4. Имитация технических элементов без мяча 5. Обучение передачам мяча сверху двумя руками	ый зал	
10.	Октябрь	6.10	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1.ОФП 2. СФП 3. Обучение стойкам и перемещениям 4. Имитация технических элементов без мяча	Спортивн ый зал	текущий
11.	Октябрь	11.10	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Обучение стойкам и перемещениям 4. Имитация технических элементов без мяча 5. Обучение передачам мяча сверху двумя руками 6. Обучение нижней боковой, прямой подачи 7. Подвижные игры, эстафеты	Спортивн ый зал	текущий
12.	Октябрь	13.10	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Обучение стойкам и перемещениям 4. Имитация технических элементов без мяча 5. Обучение передачам мяча сверху двумя руками 6. Обучение нижней боковой, прямой подачи	Спортивн ый зал	текущий
13.	Октябрь	18.10	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Исправление ошибок стоек и перемещений 4. Исправление ошибок верхних передач 5. Исправление ошибок при подачах	Спортивн ый зал	текущий
14.	Октябрь	20.10	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Исправление ошибок стоек и перемещений 4. Исправление ошибок верхних передач 5. Исправление ошибок при подачах 6. Имитация технических элементов без мяча	Спортивн ый зал	текущий
15.	Октябрь	25.10	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Обучение стойкам и перемещениям 4. Имитация технических элементов без мяча 5. Обучение передачам мяча сверху двумя руками	Спортивн ый зал	текущий
16.	Октябрь	27.10	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Обучение стойкам и перемещениям 4. Имитация технических элементов без мяча	Спортивн ый зал	текущий

						5. Обучение передачам мяча сверху двумя руками 6. Обучение нижней боковой, прямой подачи		
17.	Ноябрь	01.11	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Совершенствование верхних передач 5. Совершенствование подач 6. Подвижные игры, эстафеты	Спортивный зал	текущий
18.	Ноябрь	3.11	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Совершенствование верхних передач 5. Совершенствование подач	Спортивный зал	текущий
19.	Ноябрь	8.11	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Совершенствование верхних передач 5. Совершенствование подач 6. Подвижные игры, эстафеты	Спортивный зал	текущий
20.	Ноябрь	10.11	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Имитация технических элементов без мяча 5. Обучение манипуляции с мячом (имитация с мячом технических элементов)	Спортивный зал	текущий
21.	Ноябрь	15.11	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Совершенствование верхних передач 5. Совершенствование подач	Спортивный зал	текущий
22.	Ноябрь	17.11	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Совершенствование верхних передач 5. Совершенствование подач 6. Подвижные игры, эстафеты	Спортивный зал	текущий
23.	Ноябрь	22.11	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Совершенствование верхних передач 5. Совершенствование подач	Спортивный зал	текущий
24.	Ноябрь	24.11	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и	Спортивный зал	текущий

						перемещений 4. Имитация технических элементов без мяча 5. Совершенствование стоек и перемещений		
25.	Ноябрь	29.11	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Имитация технических элементов без мяча 5. Обучение манипуляции с мячом (имитация с мячом технических элементов)	Спортивный зал	текущий
26.	Декабрь	01.12	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Имитация технических элементов без мяча 5. Обучение манипуляции с мячом (имитация с мячом технических элементов) 6. Совершенствование стоек и перемещений	Спортивный зал	текущий
27.	Декабрь	6.12	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Имитация технических элементов без мяча 5. Обучение манипуляции с мячом (имитация с мячом технических элементов)	Спортивный зал	текущий
28.	Декабрь	8.12	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Имитация технических элементов без мяча 5. Обучение передаче мяча сверху двумя руками 6. Обучение передаче мяча снизу двумя руками	Спортивный зал	текущий
29.	Декабрь	13.12	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Имитация технических элементов без мяча 5. Обучение манипуляции с мячом (имитация с мячом технических элементов) 6. Обучение передаче мяча сверху двумя руками 7. Обучение передаче мяча снизу двумя руками	Спортивный зал	текущий
30.	Декабрь	15.12	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Контроль качества обучения стоек и перемещений 4. Имитация технических элементов без мяча 5. Обучение манипуляции с мячом	Спортивный зал	текущий

						(имитация с мячом технических элементов) 6. Контроль качества обучения передаче мяча сверху двумя руками		
31.	Декабрь	20.12	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Исправление ошибок 4. Подвижные игры, эстафеты	Спортивный зал	текущий
32.	Декабрь	22.12	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. Теоретическая подготовка 2. ОФП 3. СФП 4. Исправление ошибок 5. Подвижные игры, эстафеты	Спортивный зал	текущий
33.	Декабрь	27.12	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Контроль качества обучения подач 5. Подвижные игры, эстафеты 6. Простейшие игры: 2Х2; 3Х3; 4Х4	Спортивный зал	текущий
34.	Декабрь	29.12	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Контроль качества обучения стоек и перемещений 4. Имитация технических элементов без мяча	Спортивный зал	текущий
35.	Январь	17.01	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. Теоретическая подготовка 2. ОФП 3. СФП 4. Совершенствование стоек и перемещений 5. Имитация технических элементов без мяча 6. Обучение манипуляции с мячом (имитация с мячом технических элементов) 7. Обучение верхней и нижней передачам	Спортивный зал	текущий
36.	Январь	19.01	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. Теоретическая подготовка 2. ОФП 3. СФП 4. Совершенствование стоек и перемещений 5. Имитация технических элементов без мяча 6. Обучение верхней и нижней передачам	Спортивный зал	текущий
37.	Январь	24.01	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Имитация технических элементов без мяча 5. Обучение манипуляции с мячом (имитация с мячом технических элементов)	Спортивный зал	текущий
38.	Январь	26.01	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Имитация	Спортивный зал	текущий

						технических элементов без мяча 5. Совершенствование стоек и перемещений		
39.	Январь	31.01	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Имитация технических элементов без мяча 5. Обучение манипуляции с мячом (имитация с мячом технических элементов)	Спортивный зал	текущий
40.	Февраль	2.02	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Имитация технических элементов без мяча 5. Обучение манипуляции с мячом (имитация с мячом технических элементов) 6. Совершенствование стоек и перемещений	Спортивный зал	текущий
41.	Февраль	7.02	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Имитация технических элементов без мяча 5. Обучение манипуляции с мячом (имитация с мячом технических элементов)	Спортивный зал	текущий
42.	Февраль	9.02	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Имитация технических элементов	Спортивный зал	текущий
43.	Февраль	14.02	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Имитация технических элементов без мяча	Спортивный зал	текущий
44.	Февраль	16.02	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Имитация технических элементов без мяча 5. Обучение передаче мяча сверху двумя руками 6. Обучение передаче мяча снизу двумя руками	Спортивный зал	текущий
45.	Февраль	21.02	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Имитация технических элементов без мяча 5. Обучение манипуляции с мячом (имитация с мячом технических элементов) 6. Обучение передаче мяча сверху двумя руками	Спортивный зал	текущий

						7. Обучение передаче мяча снизу двумя руками		
46.	Февраль	24.02	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Контроль качества обучения стоек и перемещений 4. Имитация технических элементов без мяча 5. Обучение манипуляции с мячом (имитация с мячом технических элементов) 6. Контроль качества обучения передаче мяча сверху двумя руками	Спортивный зал	текущий
47.	Февраль	28.02	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Исправление ошибок 4. Подвижные игры, эстафеты	Спортивный зал	текущий
48.	Март	2.03	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. Теоретическая подготовка 2. ОФП 3. СФП 4. Исправление ошибок 5. Подвижные игры, эстафеты	Спортивный зал	текущий
49.	Март	7.03	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Совершенствование подачи 5. Подвижные игры, эстафеты	Спортивный зал	текущий
50.	Март	9.03	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Совершенствование подачи 10. Подвижные игры, эстафеты 5. Простейшие игры: 2X2; 3X3; 4X4	Спортивный зал	текущий
51.	Март	14.03	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Обучение манипуляции с мячом (имитация с мячом технических элементов) 5. Совершенствование верхних и нижних передач 6. Обучение одиночному блоку	Спортивный зал	текущий
52.	Март	16.03	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Совершенствование верхних и нижних передач 5. Обучение одиночному блоку 6. Совершенствование подачи 7. Подвижные игры, эстафеты	Спортивный зал	текущий
53.	Март	21.03	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Контроль	Спортивный зал	текущий

						качества обучения подач 5. Подвижные игры, эстафеты 6. Простейшие игры: 2Х2; 3Х3; 4Х4		
54.	Март	23.03	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Исправление ошибок одиночного блока5 . Исправление ошибок подач 6. Подвижные игры, эстафеты	Спортивный зал	текущий
55.	Март	28.03	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Обучение манипуляции с мячом (имитация с мячом технических элементов)5. Исправление ошибок верхних и нижних передач	Спортивный зал	текущий
56.	Март	30.03	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Имитация технических элементов без мяча5. Совершенствование манипуляции с мячом (имитация с мячом технических элементов)6. Совершенствование верхних и нижних передач	Спортивный зал	текущий
57.	Апрель	4.04	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений4. Имитация технических элементов без мяча5. Совершенствование манипуляции с мячом (имитация с мячом технических элементов)6. Совершенствование верхних и нижних передач7. Совершенствование одиночного блока8. Совершенствование подач9. Подвижные игры, эстафеты 10. Простейшие игры: 2Х2; 3Х3; 4Х4	Спортивный зал	текущий
58.	Апрель	6.04	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Совершенствование подач5. Подвижные игры, эстафеты	Спортивный зал	текущий
59.	Апрель	11.04	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Имитация технических	Спортивный зал	текущий

						элементов без мяча 5. Совершенствование манипуляции с мячом (имитация с мячом технических элементов)		
60.	Апрель	13.04	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Контроль качества обучения верхних и нижних передач5. Контроль качества обучения одиночному блоку6. Контроль качества обучения подач	Спортивный зал	текущий
61.	Апрель	18.04	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 5. Совершенствование верхних и нижних передач6. Обучение одиночному блоку7. Совершенствование подач	Спортивный зал	текущий
62.	Апрель	20.04	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Совершенствование подач5. Подвижные игры, эстафеты	Спортивный зал	текущий
63.	Апрель	25.04	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений4. Обучение манипуляции с мячом (имитация с мячом технических элементов)5. Совершенствование верхних и нижних передач	Спортивный зал	текущий
64.	Апрель	27.04	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений4. Подвижные игры, эстафеты5. Простейшие игры: 2Х2; 3Х3; 4Х4	Спортивный зал	текущий
65.	Май	7.05	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений4. Исправление ошибок одиночного блока5. Исправление ошибок при подачах 6.Подвижные игры, эстафеты	Спортивный зал	текущий
66.	Май	4.05	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений4. Исправление ошибок при подачах5. Подвижные игры, эстафеты	Спортивный зал	текущий
67.	Май	11.05	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений 4. Имитация	Спортивный зал	текущий

						технических элементов без мяча5. Совершенствование манипуляции с мячом (имитация с мячом технических элементов)		
68.	Май	16.05	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений4. Совершенствование подачи5. Подвижные игры, эстафеты	Спортивный зал	текущий
69.	Май	18.05	15-00 -16-30	Учебное занятие	2 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений4. Контроль качества обучения подачи5. Подвижные игры, эстафеты	Спортивный зал	текущий
70.	Май	23.05	15-00 -17-00	Учебное занятие	2,5 часа	1. ОФП 2. СФП 3. Совершенствование стоек и перемещений4. Исправление ошибок верхних и нижних передач . 5 . Исправление ошибок одиночного блока	Спортивный зал	текущий

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575856

Владелец Комолова Валентина Адольфовна

Действителен с 07.06.2022 по 07.06.2023