Ойыке Радислава Аркадиевна

Digitally signed by Ойыке Радислава Аркадиевна
DN: cn=Ойыке Радислава Аркадиевна, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования села Хатырка", ou=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования села Хатырка", email=khatyrkaschool@rambler.ru, c=RU
Date: 2025.08.29 12:06:31 +12'00'

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Хатырка»

689120, ЧАО, Анадырский р-н, с. Хатырка, ул. Центральная, д. 3, тел.8(42733) 38 – 421, E-mail: khatyrkaschool@rambler.ru

Принята на заседании
Совета МБОУ «Центр образования с.Хатырка»
Протокол № 3 от 29.08.2025 года

Утверждаю
Директор МБОУ
«Центр образования с.Хатырка»
_____ Р.А. Ойыке

Приказ от 29.08.2025г. № 93-О

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Секция «Волейбол»

на 2025-2026 учебный год

Направленность: Физкультурно-спортивная

***Уровень*:** Базовый

Автор/разработчик:
педагог дополнительного образования
МБОУ «Центр образования с. Хатырка»
Абрамов Сергей Петрович

Хатырка,
2025 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказом Минобрнауки России от 9 ноября 2015 года № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685)
- Письмом Минпросвещения России от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);
- Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам МБОУ«Центр образования с. Хатырка» (приказ от 31.05.2023г. № 70-О).

Актуальность программы обусловлена ее соответствием социальному заказу общества, ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей, способствует формированию социально-активной личности, ориентированной на самоутверждение и самореализацию, способствует профессиональному самоопределению, так как изучаемые темы дают знания и умения, а также позволяют сформировать навыки организаторской деятельности и лидерских способностей.

Педагогическая целесообразность - программа помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве, осуществлять реализацию физических качеств в зависимости от возрастных особенностей, формировать навыки сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях, развивать основные двигательные качества - силы, выносливости, ловкости и быстроты, формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, определенные движения.

Отличительные особенности программы - приоритет развития универсальных учебных действий, физической активности личности, развитие мобильности и адаптируемости личности.

Новизна заключается в том, что программа ориентирована на интерес и пожелания обучающихся, учитывает их возрастные потребности, помогает реализовать возможности, стимулирует социальную и гражданскую активность, что даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков, организуется при одновременном развитии их физических способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Обучающиеся: возраст обучающихся - 11-17 лет, без специальных требований к уровню подготовки.

Объем программы - 102 часа (3 часа в неделю), исходя из 34 учебных недель в году**.**

Сроки реализации программы: 1 год.

Режим занятий: занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием занятий дополнительного образования на 2025-2026 учебный год, но не ранее чем через 20 минут после окончания последнего урока, 1 раз в неделю по 45 минут, для обучающихся с ОВЗ 40 минут.

Форма обучения - очная, групповая - занятия проводятся в разновозрастной группе, численный состав - от 10 до 15 человек. Формирование групп осуществляется на основе заявления родителя (законного представителя) с учетом интереса обучающихся через платформу «Навигатор дополнительного образования ЧАО» (https://p87.навигатор.дети/).

2. Планируемые результаты программы

Личностные результаты:

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
2. Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
3. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
4. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в приделах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;
5. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
6. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
7. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

1. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
2. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
3. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Регулятивные УУД:

1. Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

2. Проговаривать последовательность действий.

3. Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

4. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

5. Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

6. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Коммуникативные УУД:

1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

2. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

3. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

4. Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Стратегическая цель программы/миссия - осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы дополнительного образования будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Цель программы - расширение арсенала двигательных умений и навыков, обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности.

Задачи:

1. программа позволяет принимать участие в соревнованиях, помогает юным волейболистов совершенствоваться в мастерстве.

2. осуществляет реализацию физических качеств в зависимости от возрастных особенностей.

3. формирует навыки сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях, развитию основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты,

4. формирует жизненно важные двигательные умения и навыки, определенные движения.

3. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	7	6	-	Тестирование по темам модуля
2	Общая физическая подготовка	34	10	24	Товарищеская игра
3	Специальная физическая подготовка	9	2	7	Сдача нормативов
4	Техническая подготовка	31	9	22	Товарищеская игра

5	Тактическая подготовка	22	7	15	Товарищеская игра
	ИТОГО	**102**	**34**	**68**	

4. Содержание учебного плана

1.1. Теоретическая подготовка

Теория: - Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола. Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства. Техника и тактика игры в волейбол. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Практика: Тестирование по темам модуля.

1.2. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Практика: Товарищеская игра.

1.3. Специальная физическая подготовка.

Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Практика: Сдача нормативов.

1.4. Техническая подготовка

Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом. Техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность. Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Техника приема снизу

двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки - грудь. Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Техника прямого нападающего удара на силу. Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища. Техника нападающего удара с имитацией передачи. Нападающий удар тихий, после имитации сильного. Техника блокирования: одиночное, групповое.

Практика: Товарищеская игра.

1.5. Тактическая подготовка

Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести. Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений. Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке. Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Практика: Товарищеская игра

5. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы и режим контроля:

– промежуточный контроль по окончанию изучения модуля программы проходит в форме тестирования по темам модуля, товарищеская игра.

– итоговый контроль результативности освоения программы по окончании обучения организован в форме товарищеской игры.

Критерии оценки учебных результатов программы

Качественные критерии – успешное участие в товарищеских встречах.

Способы фиксации учебных результатов программы

Методы выявления результатов воспитания: наблюдение за коллективной деятельностью в процессе обучения, самостоятельной деятельностью, за спортивными соревнованиями обучающихся.

Методические материалы

Базовые знания	Материалы

Специальная физическая подготовка	видеоролики, мультимедийные презентации, записи спортивных матчей

6. Особенности организации образовательной деятельности

Методики и технологии обучения: дифференцированное обучение, личностно-ориентированное обучение, здоровьесберегающие технологии, сотрудничество.

Формы учебной работы: лекции, мастер-классы, практические занятия, спортивные соревнования.

Воспитательная деятельность

Содержательные направления воспитательной работы: привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения; соблюдение норм поведения, правил общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.

Формы воспитательной работы: применение интерактивных форм работы с обучающимися, дискуссии, тематические встречи, игры, конкурсы, беседы.

Развивающая деятельность

Содержательные направления развивающей работы: программа направлена на развитие физического потенциала обучающихся, развитие навыков самостоятельной работы и воображения.

Методики и технологии развития: Беседы, система последовательных занятий, игры, демонстрация.

7.Кадровое обеспечение

Реализация образовательной программы дополнительного образования осуществляется педагогическими работниками, имеющими высшее и среднее профессиональное педагогическое образование, владеющие основами образовательной деятельности по представленной рабочей программе в соответствии с указанным направлением, умеющие видеть индивидуальные возможности и способности учащихся, направляя их к реализации этих возможностей.

8.Материально-техническое обеспечение программы

Требования к помещению для учебных занятий: спортивный зал.

Требования к оснащению учебного процесса: сетка волейбольная – 2 шт.**,** стойки волейбольные – 2 шт.**,** гимнастические скамейки – 3 шт.**,** мячи волейбольные – 10 шт.

9.Информационное обеспечение

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007.

Список литературы, рекомендованной для обучающихся

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие - М., 1998;
2. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998.;
3. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 2017.

10. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Учебных недель	Количество учебных часов в неделю	Режим занятий	Каникулы
2025-2026 учебный год	01 сентября 2025г.	26 мая 2026г.	34	3	3 раза в неделю по 45 минут, для обучающихся с ОВЗ 40 минут	осенние каникулы: 01.11.2025 г. -09.11.2025г.; зимние каникулы 31.12.2025г. - 11.01.2026г.; весенние каникулы: 21.03.2026г.- 29.03.2026г.; летние каникулы: 27.05.2026г.-31.08.2026г.

11.Календарно - тематическое планирование программы дополнительного образования «Волейбол» (5 – 9 классы), 102 часа

№	Дата		Наименование раздела/ темы	Количество часов		Краткое описание занятия
	план	факт		Практическая часть	Теоретическая часть	
Теоретическая подготовка				**-**	**6**	
1			Инструктаж по технике безопасности.	-	1	Проведение инструктажа по технике безопасности.
2			История и пути развития волейбола.	-	1	Раскрыта история волейбола.
3			Основы спортивной тренировки.	-	1	Спортивная тренировка.
4			Правила соревнований по волейболу.	-	1	Спортивная тренировка.
5			Перемещения и стойки.	-	1	Выполнение упражнения перемещения и стойки.
6			Контрольные нормативы	-	1	Сдача контрольных нормативов
Общая физическая подготовка.				**24**	**10**	
7			Передача сверху двумя руками над головой.	-	1	Отработка передачи сверху двумя руками над головой.
8			Передача сверху двумя руками над собой.	1	-	Отработка передачи сверху двумя руками над собой.
9			Передача сверху двумя руками в парах.	1	-	Отработка передачи сверху двумя руками в парах.
10			Передача сверху двумя руками в парах.	1	-	Отработка передачи сверху двумя руками в парах.
11			Передача мяча сверху двумя руками в тройке.	-	1	Отработка передачи мяча сверху двумя руками в тройке.
12			Передача мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1	-	Отработка передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
13			Передачи мяча сверху.	1	-	Отработка передачи мяча сверху.
14			Передачи мяча в парах.	-	1	Отработка передачи мяча в парах.
15			Передачи мяча сверху в треугольнике.	1	-	Отработка передачи мяча сверху в треугольнике.
16			Передачи мяча.	1	-	Отработка передачи мяча.
17			Передачи мяча сверху.	1	-	Отработка передачи мяча сверху.
18			Передачи мяча в треугольнике.	-	1	Отработка передачи мяча в треугольнике.
19			Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	-	Отработка приема мяча снизу двумя руками над собой.

20			Прием мяча двумя руками снизу.	1	-	Отработка приема мяча двумя руками снизу.
21			Прием мяча снизу двумя руками в парах.	-	1	Отработка приема мяча снизу двумя руками в парах.
22			Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	-	Отработка приема мяча снизу двумя руками в парах.
23			Прием мяча снизу.	1	-	Отработка приема мяча снизу.
24			Нижняя прямая подача.	1	-	Отработка нижней прямая подача.
25			Нижняя боковая подача.	-	1	Отработка нижней прямая подача.
26			Верхняя прямая подача.	1	-	Отработка верхней прямая подача.
27			Верхняя прямая подача.	1	-	Отработка верхней прямая подача.
28			Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	-	1	Отработка приема мяча снизу двумя руками после подачи.
29			Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	-	Отработка приема мяча снизу двумя руками после подачи.
30			Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	-	Отработка приема мяча снизу двумя руками после подачи.
31			Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	-	Отработка приема мяча снизу двумя руками после подачи.
32			Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	-	1	Отработка передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
33			Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	1	-	Отработка передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
34			Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	1	-	Отработка передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
35			Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	-	1	Отработка передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
36			Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	1	-	Отработка приема мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
37			Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	1	-	Отработка приема снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.

38			Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	1	-	Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
39			Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	-	1	Отработка передачи мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
40			Передача мяча сверху	1	-	Отработка передачи мяча сверху
Специальная физическая подготовка.				**7**	**2**	
41			Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу	-	1	Отработка нападающего удара по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу
42			Нападающий удар после передачи партнера.	1	-	Отработка нападающего удара после передачи партнера.
43			Нападающий удар после передачи партнера.	1	-	Отработка нападающего удара после передачи партнера.
44			Нападающий удар после передачи партнера.	1	-	Отработка нападающего удара после передачи партнера.
45			Одиночное блокирование прямого нападающего удара	1	-	Отработка одиночного блокирования прямого нападающего удара
46			Одиночное блокирование прямого нападающего удара	1	-	Отработка одиночного блокирования прямого нападающего удара
47			Инструкторская и судейская практика.	1	-	Учебно-тренировочная игра с заданиями.
48			Правила игры в волейбол.	-	1	Учебно-тренировочная игра с заданиями.
49			Инструкторская и судейская практика.	1	-	Учебно-тренировочная игра с заданиями.
Техническая подготовка.				**22**	**9**	
50			Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	-	1	Отработка верхней передачи мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
51			Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	1	-	Отработка верхней передачи из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
52			Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	1	-	Отработка верхней передачи из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
53			Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.	1	-	Отработка отбивания мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.

54			Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.	-	1	Отработка отбивания мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.
55			Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	1	-	Отработка приема мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
56			Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	1	-	Отработка приема мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
57			Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	-	1	Отработка приема мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
58			Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.	1	-	Отработка приема мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
59			Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.	1	-	Отработка приема мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
60			Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.	1	-	Отработка приема мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
61			Нижняя прямая подача на точность.	-	1	Отработка нижней прямой подачи на точность.
62			Нижняя прямая подача на точность.	1	-	Отработка нижней прямой подачи на точность.
63			Нижняя боковая подача на точность.	1	-	Отработка нижней боковой подачи на точность.
64			Нижняя боковая подача на точность.	-	1	Отработка нижней боковой подачи на точность.
65			Верхняя подача на точность.	1	-	Отработка верхней прямой подачи на точность.
66			Верхняя подача на точность.	1	-	Отработка верхней прямой подачи на точность.
67			Верхняя подача на точность.	1	-	Отработка верхней прямой подачи на точность.
68			Верхняя подача на точность.	-	1	Отработка верхней прямой подачи на точность.
69			Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	1	-	Отработка нападающего удара из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
70			Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	1	-	Отработка нападающего удара из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
71			Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	-	1	Отработка нападающего удара из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
72			Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6 ,1.	1	-	Отработка нападающего удара из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6 ,1.
73			Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны	1	-	Отработка нападающего удара из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6 ,1.

			5,6 ,1.			
74			Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	1	-	Отработка одиночного блокирования прямого нападающего удара.
75			Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	-	1	Отработка одиночного блокирования прямого нападающего удара.
76			Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	1	-	Отработка одиночного блокирования прямого нападающего удара.
77			Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	1	-	Отработка одиночного блокирования прямого нападающего удара.
78			Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.	-	1	Отработка двойного блока прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.
79			Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.	1	-	Отработка двойного блока нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.
80			Контрольная игра.	1	-	Контрольная игра.
Тактическая подготовка.				**15**	**7**	
81			Тактика нападения: групповые действия.	-	1	Отработка тактики нападения: групповые действия.
82			Тактика нападения: групповые действия.	1	-	Отработка тактики нападения: групповые действия.
83			Тактика нападения: групповые действия.	1	-	Отработка тактики нападения: групповые действия.
84			Тактика нападения: групповые действия.	1	-	Отработка тактики нападения: групповые действия.
85			Тактика нападения: командные действия.	-	1	Отработка тактики нападения: командные действия.
86			Тактика нападения: командные действия.	1	-	Отработка тактики нападения: командные действия.
87			Тактика нападения: индивидуальные действия.	1	-	Отработка тактики нападения: индивидуальные действия.
88			Тактика нападения: индивидуальные действия.	-	1	Отработка тактики нападения: индивидуальные действия.
89			Тактика защиты.	1	-	Отработка тактики защиты.

90			Тактика защиты.	1	-	Отработка тактики защиты.
91			Тактика защиты: групповые действия.	1	-	Отработка тактики защиты: групповые действия.
92			Тактика защиты.	-	1	Отработка тактики защиты.
93			Тактика защиты.	1	-	Отработка тактики защиты.
94			Тактика защиты: командные действия.	1	-	Отработка тактики защиты: командные действия.
95			Бег с препятствиями. Кросс. Тактика защиты.	-	1	Отработка бега с препятствиями. Кросс. Тактика защиты.
96			Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	-	Учебно-тренировочная игра с заданиями.
97			Упражнения для развития гибкости.	1	-	Учебно-тренировочная игра с заданиями.
98			Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	-	Учебно-тренировочная игра с заданиями.
99			Инструкторская и судейская практика.	-	1	Учебно-тренировочная игра с заданиями.
100			Игра по правилам	1	-	Игра по правилам
101			Товарищеский матч	1	-	Товарищеский матч
102			Товарищеский матч	-	1	Товарищеский матч
			ИТОГО	**68**	**34**	
			ИТОГО	**102**		