

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа города Ишима»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 01 от 01.09.2025 г.



Утверждаю  
Директор МАУ ДО «СШ г. Ишима»  
А.А. Таланцев  
01.09.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»**

**Срок реализации:** 1 год  
**Возраст обучающихся:** от 9 - 10 лет  
**Направленность:** физкультурно - спортивная

**Авторы-составители:**  
Рябко Александр Сергеевич  
Майровская Ирина Сергеевна,  
тренеры-преподаватели

Ишим,  
2025г.

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Волейбол» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ с изм. 26.07.2019 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 №09-3242;

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 № 48226)

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (рег. № 61573от 18.12.2020г.)».

**Актуальность программы** обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

**Новизна программы** заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья; - выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение **по трём уровням**: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов, продвинутый уровень – совершенствование мастерства. Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

**Педагогическая целесообразность программы.**

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы контроля.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Волейбол» не нацелена на достижение результатов освоения образовательной программы, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами.

**Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 8 до 10 лет. Срок её реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 20 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

**Отличительные особенности программы:**

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

**Задачи программы:**

- популяризация волейбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов; овладение основами выбранного вида спорта – волейбол.

## 1.3. Организационные условия реализации программы:

Возраст обучающихся (лет)	Объём программы (час)	Кратность занятий в неделю (кол-во раз)	Продолжительность занятия астрономический час (минут)	Наполняемость группы (человек)
9-10	312	3	60 мин. использованием дистанционных технологий - 45	20

**1.4. Форма обучения: очная.** Форма реализации: с применением дистанционных технологий и/или электронного обучения.

Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме. К обучающимся применяется личностный подход: к тем, кто выполняет задания быстрее и лучше, предъявляются повышенные требования, а тем детям, которые не справляются с работой, оказывается помощь.

Обучение в коллективе построено на сочетании теоретических и практических заданий.

Форма обучения/ Структурный компонент	Очная	Очная с использованием дистанционных технологий
<b>Объём и сроки</b>	Программа рассчитана на 312 часа	Программа рассчитана на 312 часа.
<b>Комплектование групп</b>	Программа реализуется в группах обучающихся 20 человек одного возраста. Состав группы постоянный в течение обучения	Занятия организуются в групповом и индивидуальном режиме
<b>Режим занятий</b>	Согласно расписанию учебных занятий: - 9-10 лет – 2*60 минут	Согласно расписанию учебных занятий: - 9-10 лет – 2*60 минут
<b>Особенности организации образовательного процесса</b>	Образовательный процесс организуется в урочной форме	Образовательный процесс организуется в форме видеоуроков (мастер-классов), которые педагог отправляет обучающимся в группе «ВКонтакте»
<b>Характеристика контингента</b>	Обучающиеся без ОВЗ; дети 9-10 лет	Обучающиеся без ОВЗ; дети 9-10 лет
<b>Текущий контроль</b>	Наблюдение за индивидуальной работой	Беседа с обучающимися и родителями, онлайн

	обучающихся, беседа, анализ выполненных элементов	консультирование, видеотчёт.
<b>Итоговый контроль</b>	Самоконтроль, взаимоконтроль, анализ проделанной работы	Самодиагностика, тестирование с автоматической проверкой, с проверкой педагогом, задания с ответом в виде файла
<b>Условия применения формы обучения</b>	Программа реализуется только в очной форме обучения	Дистанционные технологии при реализации программы применяются в исключительных случаях, когда обучающиеся не могут посетить занятия в учебном заведении (карантин, отмена занятий в случае активированных дней и т.д.)

**Объём и сроки реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения объём 312 часов. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения обучающиеся могут быть отчислены из МАУ ДО «СШ г. Ишима», зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности, при наличии свободных мест.

Организация общения с детьми и родителями будет осуществляться в группе «ВКонтакте» и с помощью приложения-мессенджера Viber. Для организации дистанционного обучения будут использоваться видеоуроки, подготовленные педагогом по темам занятий. Для обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет педагог использует программу Skype, платформу для онлайн-конференций Zoom.

### 1.5. Планируемые результаты освоения учащимися содержания Программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями предметниками и классными руководителями.

**Ожидаемые результаты обучения:****Стартовый уровень**

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>- расстановку игроков на поле;</li> <li>- правила перехода игроков по номерам;</li> <li>- правила игры в мини-волейбол;</li> <li>- правильность счёт по партиям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять перемещения и стойки;</li> <li>- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;</li> <li>- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;</li> <li>- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;</li> <li>- выполнять падения.</li> </ul>

**Базовый уровень**

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;</li> <li>- классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;</li> <li>- ведение счёта по протоколу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять перемещения и стойки;</li> <li>- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;</li> <li>- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;</li> <li>- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;</li> <li>- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;</li> <li>- выполнять обманные действия «скидки».</li> </ul>

**Продвинутый уровень**

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>- переход средней линии;</li> <li>- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;</li> <li>- обязанности судей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;</li> <li>выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;</li> <li>- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять верхнюю прямую подачу;</li> <li>- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;</li> <li>- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.</li> </ul>

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 Учебно-тематический план

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 52 недели занятий непосредственно в условиях Учреждения.

#### Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по волейболу (нагрузка 6 часов в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	150	10	140	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка Технико-тактическая подготовка	156	10	146	Зачёт
3.	Медицинское обследование	6		6	
<b>Всего часов:</b>		<b>312</b>	<b>20</b>	<b>292</b>	

## 2.2. Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	Начало обучения - 1 сентября 2025 г.,  окончание обучения – 31 августа 2026г.	312	52	3 раза в неделю по 120 мин. При дистанционном обучении-3 занятия в неделю по расписанию по 45 минут	156

## 3. Содержание учебного плана

### Тема 1. Общая физическая подготовка

**Теория:** Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

**Практика:** Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

### Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

**Теория:** Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

### Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

**Теория.** Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

#### **Практика.**

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закреплённому мячу.
25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закреплённому мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Одиночное блокирование.
45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.

Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);

Подача на точность в зоне – по заданию.

2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### **Тема 4. Восстановительные мероприятия**

**Теория.** Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна). Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

**Практика.** Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

#### **Тема 5. Инструкторская и судейская практика**

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в волейболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

#### **Тема 6. Контрольные нормативы**

**Теория.** Содержание и методика контрольных испытаний.

**Практика.** Сдача контрольных нормативов.

#### **Тема 8. Спортивные соревнования, их организация и проведение**

**Теория.** Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу. **Практика.** Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

**Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы**

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качеств и обогащать широким кругом двигательных навыков	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к волейболу	Доля СФП превышает долю ОФП чтобы обеспечить развитие специфических качеств
Технико-тактическая подготовка	Овладеть несложными техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям	Совершенствовать владение техникой волейбола, проявлять тактическую смекалку	В совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами
Восстановительные мероприятия	Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное питание	Регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, восстановительные циклы, физические средства восстановления
Инструкторская и судейская практика	Овладеть принятой в волейболе терминологией, знать правила игры в волейбол	Участвовать в судействе товарищеских игр	Выполнять обязанности судьи на соревнованиях
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Внутришкольные соревнования	Межшкольные соревнования	Районные соревнования

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУ ДО  
 «СШ г. Ишима»  
 \_\_\_\_\_ А.А. Таланцев  
 01.09.2025 г.

**ВОЛЕЙБОЛ**  
**ПЛАН - ГРАФИК**  
 распределения тренировочных часов (календарно-тематическое планирование)  
 спортивно-оздоровительный этап (6 часов)

Содержание занятий	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1. Общая физическая подготовка	150	11	11	12	14	13	14	11	10	12	13	14	15
2. Техническая подготовка	156	13	13	15	12	13	12	15	13	14	12	12	12
3. Медицинские и медико-биологические мероприятия	6	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-
<b>ИТОГО</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>

#### 4. Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плана спортивно-массовых мероприятий.

#### 5. Диагностические средства

По окончании цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

**Участие в соревнованиях:**

**Стартовый уровень**

Внутришкольные соревнования по волейболу.

**Базовый уровень**

Муниципальные соревнования по волейболу.

**Продвинутый уровень**

Межмуниципальные и региональные соревнования по волейболу.

**9-10 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5.1	5.7	6.8	5.3	6.0	7.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	150	120	160	150	110
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	28	18	11	25	15	9
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.40	5.37	6.50	5.23	6.23	7.46
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	5	3	1	15	8	5

## РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 3.1. Методические материалы

#### Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

**Основными формами** тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах; участие в соревнованиях; зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Для реализации программы используются следующие методы:

общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспосабливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы. Для освоения техники игры в волейбол используют методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относят:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов и др.;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

К средствам и методам, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких либо физических упражнений относят:

- общеподготовительные упражнения;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения;
- методы целостного и расчлененного упражнения;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Методы спортивной тренировки:

1. Методы для развития физических качеств и функциональных возможностей (равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный).

2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов волейбола (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств).

3. Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических элементов по частям, в целом; анализ действий; совершенствование действий, моделирующих фрагменты соревновательной деятельности; задания на тренировках и соревнованиях).

4. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, введение в тренировку «сбивающих» факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

5. Методы интегральной подготовки (игровой, соревновательный, методы сопряженных воздействий).

Методы строго регламентированного упражнения

Сущность его заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Они позволяют:

- 1) осуществлять подготовку по строго предписанной программе;
- 2) строго регламентировать нагрузки по объему и интенсивности;
- 3) точно задавать интервалы отдыха;
- 4) избирательно воспитывать (развивать) физические качества;
- 5) использовать физ.упражнения в занятиях с различным возрастным контингентом; б) эффективно осваивать технику физических упражнений. подразделяются на 2 подгруппы:
  - а) методы обучения двигательным действиям;
  - б) методы развития физических качеств. Методы обучения двигательным действиям:

- метод целостно-конструктивного упражнения;

- расчленено-конструктивный метод - используются имитационные упражнения. - метод сопряженного воздействия – используется на этапе совершенствования техники упражнений (облегченные или затрудненные условия).

Методы развития физических качеств. Направлены на развитие и закрепление адаптационных процессов в организме. Методы этой группы можно разделить на методы стандартными (равномерными) и нестандартными (переменными) нагрузками.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - непрерывных и интервальных.

Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как регламентированными паузами, так и произвольными паузами.

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме.

В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить комплексный интегральный) или избирательный (преимущественный) характер.

При комплексном воздействии осуществляется параллельное совершенствование (развитие) различных качеств, обуславливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном – преимущественное развитие отдельных качеств.

При равномерном режиме использования любого из методов интенсивность работы остается постоянной, при переменном – варьирующей.

Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки, применяемые в режиме равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей организма развития специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения, занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

**Рекомендации по организации образовательного процесса.** На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

### 3.2. Материально-техническое оснащение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Раздевалка для спортсменов	1
3	Волейбольные стойки	2
4	Волейбольная сетка	1
5	Мячи баскетбольные	15
6	Мячи волейбольные	15
7	Мячи набивные	5
8	Эспандеры лыжные	15
9	Скакалки	10
10	Стадион	1
11	Ноутбук	1

### РАЗДЕЛ 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

**Задачи программы:**

- популяризация волейбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов; овладение основами выбранного вида спорта – волейбол.

**Планируемые результаты:**

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями предметниками и классными руководителями.

**4.1. Учебно-тематический план занятий на 2025-2026 учебный год**

Тема	часы	Содержание	Практическая работа	Форма контроля/аттестации	
				Очная	Очная с применением дистанционных технологий
<b>Тема 1. Общая физическая подготовка Инструктаж по ТБ.</b>	69	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.	Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырki вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.	Опрос	Опрос

<p><b>Тема 2.</b>  <b>Специальная физическая и теоретическая подготовка</b></p>	<p>118</p>	<p>Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.</p>	<p>Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).</p>	<p>Контрольный тест.</p>	<p>Фотоотчет</p>
<p><b>Тема 3.</b>  <b>Технико-тактическая подготовка</b></p>	<p>95</p>	<p>Значение технической подготовки в волейболе.</p>	<p>Техническая подготовка:  1. Нижняя прямая подача.</p>	<p>Турнир</p>	<p>Фотоотчет</p>

		<p>Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, тактике. Взаимосвязь техники и тактики.</p>	<p>2. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).  3. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.  4. Приём мяча, направленного ударом (в парах).  5. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.  6. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.  7. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.  8. Приём сверху нижней прямой подачи.  9. Верхняя прямая подача через сетку.  10. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.  11. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.  12. Чередование приемов мяча сверху и снизу.  13. подача в заданную часть площадки.  14. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.  15. Передача мяча со сменой мест.  16. Прием снизу верхней прямой подачи.  17. Соревнования</p>		
--	--	--	--	--	--

		<p>на точность выполнения подачи.</p> <p>18. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.</p> <p>19. Прием мяча снизу через сетку.</p> <p>20. Соревнования на количество подач без промаха.</p> <p>21. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.</p> <p>22. Техника блокирования</p> <p>23. Прием снизу мяча, направленного ударом.</p> <p>24. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).</p> <p>25. Нападающий удар по закрепленному мячу.</p> <p>26. Одиночное блокирование.</p> <p>27. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).</p> <p>28. Совершенствование техники стоек и перемещений.</p> <p>29. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.</p> <p>30. Одиночное и групповое блокирование.</p> <p>31. Передача мяча над собой.</p> <p>32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.</p> <p>33. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.</p>	
--	--	---	--

			<p>34. Совершенство техники стоек и перемещений.</p> <p>35. Многократные передачи мяча над собой в движении.</p> <p>36. Нападающий удар после передачи из зоны 3.</p> <p>37. Совершенство техники передачи мяча.</p> <p>38. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.</p> <p>39. Совершенство техники приемов мяча.</p> <p>40. Совершенство техники выполнения подачи.</p> <p>41. Одиночное блокирование.</p> <p>42. Нападающий удар после передачи из зоны 4.</p> <p><b>Тактическая подготовка:</b></p> <p>1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.</p> <p>2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.</p> <p>3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 4.</p> <p><b>Групповые действия в</b></p>	
--	--	--	--	--

			<p><b>защите:</b>  взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.</p> <p><b>Командные действия в нападении:</b>  система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))</p> <p><b>Командные действия в защите:</b>  расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».</p>		
--	--	--	---	--	--

<p><b>Тема 4.</b> <b>Восстановительные мероприятия</b></p>	<p>15</p>	<p>Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания. Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому</p>	<p>Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.</p>	<p>Контрольный тест.</p>	<p>Фотоотчет</p>
--	-----------	---	--	--------------------------	------------------

	<p>рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.</p> <p>Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).</p> <p>Педагогические средства.</p>			
--	---	--	--	--

		<p>Построение отдельного тренировочног о занятия с использование м вспомогательн ых средств для снятия утомления: полноценная индивидуальна я разминка; проведение заключительно й части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоциональног о фона для проведения занятия и т.п.</p>			
--	--	--	--	--	--

<p><b>Тема 5.</b> <b>Инструкторская и судейская практика</b></p>		<p>Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей.</p>	<p>В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• освоить терминологию, принятой в волейболе;</li> <li>• овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;</li> <li>• уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;</li> <li>• принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).</li> </ul>	<p>Зачет</p>	<p>Фотоотчет</p>
<p><b>Тема 6.</b> <b>Контрольные нормативы</b></p>	<p>15</p>	<p>Содержание и методика контрольных испытаний.</p>	<p>Сдача контрольных нормативов.</p>	<p>Контрольный тест.</p>	<p>Фотоотчет</p>
<p><b>Тема 8.</b> <b>Спортивные соревнования, их организация и проведение</b></p>		<p>Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков. Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система</p>	<p>Участие в соревнованиях согласно календарного плана.</p>	<p>Турнир.</p>	<p>Фотоотчет</p>

		проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.			
<b>Итого:</b>	<b>312</b>				

#### 4.2. Информационное обеспечение:

- дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа по виду спорта «Волейбол»;
- Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
- Тематическая литература.
- Записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

#### 4.3. Кадровое обеспечение:

Программу может реализовать тренер - преподаватель 1 или высшей квалификационной категории, имеющий высокий уровень знаний и умений по виду спорта «плавание».

#### 4.4. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Перед началом занятия необходимо переодеться в спортивную форму и удобную спортивную обувь с нескользящей подошвой.

Снять с себя все украшения (часы, кольца, серьги и т.д.), ногти на руках должны быть острижены.

Убрать из карманов спортивной формы посторонние предметы.

Зайдя в спортзал, брать спортивный инвентарь только с разрешения учителя.

Не использовать спортивный инвентарь и оборудование не по назначению.

Знать и выполнять настоящую инструкцию по технике безопасности.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от занятий.

**Во время занятия.**

**При выполнении беговых упражнений учащиеся должны:**

При перемещении спиной, смотреть через плечо.

Исключать резкое изменение своего движения и резкой остановки.

Соблюдать дистанцию и интервал, быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений.

По окончании выполнения упражнений вернуться друг за другом на свои места для повторного или следующего задания с правой или левой стороны.

***Во время передачи мяча.***

После подбрасывания мяча над собой отбивать мяч кончиками пальцев.

При приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья.

Во время передачи через сетку не трогать ее руками и не заступать за линию.

***Во время подачи.***

Перед тем как подать мяч, нужно убедиться, что партнер готов к приему мяча.

Рассчитывать силу удара и точность удара.

Выполнять удар по мячу напряженной ладонью или кулаком.

Сильно летящий мяч, не принимать двумя руками сверху.

***Во время игры.***

Знать правила игры и соблюдать их.

Следить за перемещением игроков на своей половине площадки.

Производить замены игроков, когда учитель дал разрешение.

Выполнять и прекращать игровые действия по свистку учителя.

Передавать мяч другой команде только через сетку.

***Требования безопасности при несчастных случаях.***

При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и оповестить об этом учителя.

С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости вызвать «скорую помощь» поставить в известность администрацию учебного заведения.

***По окончании занятия.***

Под руководством учителя убрать спортивный инвентарь.

Организованно покинуть место проведения занятия.

Переодеться в раздевалке, вымыть руки с мылом.

## РАЗДЕЛ 5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

**Воспитательная работа.** Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе; - забота о развитии каждого обучающегося; - помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера - преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы СШ, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в ДЮСШ (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы:

#### 5.1. Календарный воспитательной работы

Направления воспитательной работы	Период проведения
Техника безопасности в бассейне	Сентябрь
Спортивная этика	Октябрь
Значение Олимпийских игр и их история	Ноябрь
Наша дружная команда	Декабрь
Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне	Январь
Профилактика травматизма	Февраль
Вредные привычки и их последствие	Март
Питание спортсмена	Апрель
Выдающиеся Советские и Российские спортсмены	Май

## 6. Список литературы

Для педагога:

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
6. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.

Для обучающихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

7. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	02	16.00-18.00	групповые теоретические занятия;	2	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	сентябрь	05	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Передвижение игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Сентябрь	07	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Сентябрь	09	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Сентябрь	12	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
6	Сентябрь	14	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль

7	Сентябрь	16	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача мяча двумя руками.	Спортивная площадка	Текущий контроль
8	сентябрь	19	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача одной рукой.	Спортивная площадка	Текущий контроль
9	Сентябрь	21	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в прыжке.	Спортивная площадка	Текущий контроль
10	сентябрь	23	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача за голову.	Спортивная площадка	Текущий контроль
11	Сентябрь	26	16.00-18.00	зачеты, тестирования	2	Верхняя передача в прыжке на зад.	Спортивный зал	Предварительный контроль
12	Сентябрь	28	16.00-18.00	зачеты, тестирования	2	Верхняя передача в зону 2-3-4.	Спортивный зал	Предварительный контроль
13	октябрь	03	16.00-18.00	групповые теоретические занятия;	2	Подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
14	октябрь	05	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
15	Октябрь	07	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Октябрь	10	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль

17	Октябрь	12	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача мяч.	Спортивная площадка	Текущий контроль
18	Октябрь	14	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя боковая подача мяча нижней «свечой».	Спортивная площадка	Текущий контроль
19	Октябрь	17	16.00-18.00	индивидуальные тренировочные занятия	2	Нижняя боковая подача мяча нижней «свечой».	Спортивный зал	Текущий контроль
20	Октябрь	19	16.00-18.00	индивидуальные тренировочные занятия	2	Верхняя боковая подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
21	октябрь	21	16.00-18.00	индивидуальные тренировочные занятия	2	Верхняя силовая подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
22	Октябрь	24	16.00-18.00	Индивидуальные тренировочные занятия	2	Подача мяча «накагом».	Спортивный зал	Текущий контроль
23	Октябрь	26	16.00-18.00	индивидуальные тренировочные занятия	2	Верхняя подача мяча вращением от себя.	Спортивный зал	Текущий контроль
24	Октябрь	28	16.00-18.00	индивидуальные тренировочные занятия	2	Временные ограничения и прогнитопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Прием мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль

25	октябрь	31	16.00-18.00	индивидуальные тренировочные занятия	2	Прием мяча снизу.	Спортивный зал	Текущий контроль
26	ноябрь	02	16.00-18.00	индивидуальные тренировочные занятия	2	Прием мяча сверху.	Спортивный зал	Текущий контроль
27	ноябрь	07	16.00-18.00	индивидуальные тренировочные занятия	2	Прием – передача мяча снизу двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
28	Ноябрь	09	16.00-18.00	Индивидуальные занятия	2	Прием – передача двумя руками сверху.	Спортивный зал	Текущий контроль
29	Ноябрь	11	16.00-18.00	Индивидуальные занятия	2	Прием – передача первым темпом.	Спортивный зал	Текущий контроль

30	Ноябрь	14	16.00-18.00	Индивидуальные занятия	2	Прием – передача мяча первым темпом снизу.	Спортивный зал	Текущий контроль
31	Ноябрь	16	16.00-18.00	Индивидуальные занятия	2	Прием – передача мяча первым темпом сверху.	Спортивный зал	Текущий контроль
32	ноябрь	18	16.00-18.00	Индивидуальные занятия	2	Прием – передача мяча в зоны 2-3-4.	Спортивный зал	Текущий контроль
33	Ноябрь	21	16.00-18.00	Индивидуальные занятия	2	Прием – передача мяча в зоны 1-6-5.	Спортивный зал	Текущий контроль
34	Ноябрь	23	16.00-18.00	Индивидуальные занятия	2	Нападающий удар. Восстановительные процедуры.	Спортивный зал	Текущий контроль
35	Ноябрь	25	16.00-18.00	Индивидуальные занятия	2	Прямой нападающий удар. Гигиенические средства.	Спортивный зал	Текущий контроль

36	ноябрь	28	16.00-18.00	Индивидуальные занятия	2	Прямой удар с переводом.	Спортивный зал	Текущий контроль
37	Ноябрь	30	16.00-18.00	Индивидуальные занятия	2	Боковой нападающий удар.	Спортивный зал	Текущий контроль
38	Ноябрь	02	16.00-18.00	Индивидуальные занятия	2	Нападающий удар по линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
39	ноябрь	05	16.00-18.00	Индивидуальные занятия	2	Нападающий удар по диагонали.	Спортивный зал	Текущий контроль
40	декабрь	07	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар накатом.	Спортивный зал	Текущий контроль
41	декабрь	09	16.00-18.00	восстановительные мероприятия	2	Нападающий удар с отскоком от блока в аут.	Спортивный зал	Текущий контроль
42	декабрь	12	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
43	декабрь	14	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
44	декабрь	16	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 4.	Спортивный зал	Текущий контроль

45	декабрь	19	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удары со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
46	декабрь	21	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 1.	Спортивный зал	Текущий контроль
47	декабрь	23	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 6.	Спортивный зал	Текущий контроль
48	декабрь	26	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 5.	Спортивный зал	Текущий контроль
49	декабрь	28	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар «пайп».	Спортивный зал	Текущий контроль
50	декабрь	30	16.00-18.00	восстановительные мероприятия	2	Блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
51	январь	09	16.00-18.00	восстановительные мероприятия	2	Одиночное блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
52	январь	11	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Групповое блокирование. Закаливающие процедуры.	Спортивный зал	Текущий контроль
53	январь	13	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль
54	Январь	16	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Тройной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль

55	Январь	18	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Январь	20	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Тройной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
57	январь	23	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
58	Январь	25	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
59	Январь	27	16.00-18.00	групповые теоретические занятия;	2	Блок от нападения в зоне 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
60	Январь	30	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападающего удара со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
61	февраль	01	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Правила игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
62	февраль	03	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Жесты главного судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль
63	февраль	06	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Жесты бокового судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль
64	февраль	08	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Жесты линейных судей.	Спортивный зал	Текущий контроль

65	февраль	10	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
66	Февраль	13	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Двусторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
67	Февраль	15	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
68	февраль	17	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
69	февраль	20	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
70	Февраль	22	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
71	Февраль	24	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
72	Февраль	27	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
73	март	01	16.00-18.00	групповые теоретические занятия;	2	Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
74	март	03	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Командные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль

75	март	06	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
76	март	10	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
77	Март	13	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
78	Март	15	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры углом вперед в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
79	Март	17	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры углом назад в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
80	Март	20	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры в нападении углом вперед.	Спортивный зал	Текущий контроль
81	Март	22	16.00-18.00	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники игры в нападении углом назад.	Спортивный зал	Текущий контроль
82	март	24	16.00-18.00	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники верхних передач мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
83	Март	27	16.00-18.00	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники игры в нижних передачах мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
84	Март	29	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад и вперед.	Спортивный зал	Текущий контроль

85	Март	31	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники передач мяча назад и вперёд.	нижних	Спортивный зал	Текущий контроль
86	апрель	03	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники мяча верхней передачи за голову.		Спортивный зал	Текущий контроль
87	апрель	05	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники мяча нижней передачи за голову.		Спортивная площадка	Текущий контроль
88	апрель	07	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование нападающих ударов.	техники	Спортивный зал	Текущий контроль
89	апрель	10	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники прямого нападающего удара.		Спортивный зал	Текущий контроль

90	Апрель	12	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой.		Спортивный зал	Текущий контроль
91	Апрель	14	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по линии.		Спортивная площадка	Текущий контроль
92	Апрель	17	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.		Спортивный зал	Текущий контроль
93	Апрель	19	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.		Спортивная площадка	Текущий контроль
94	Апрель	21	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 4.		Спортивная площадка	Текущий контроль

95	апрель	24	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 1.	Спортивная площадка	Текущий контроль
96	Апрель	26	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 6.	Спортивная площадка	Текущий контроль
97	Апрель	28	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 5.	Спортивная площадка	Текущий контроль
98	май	03	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 2.	Спортивная площадка	Текущий контроль
99	май	05	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 3.	Спортивная площадка	Текущий контроль
100	май	08	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Обманные движения.	Спортивная площадка	Текущий контроль
101	май	10	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Скидка мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
102	май	12	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Скидка мяча 1-2-3-4-5-6.	Спортивная площадка	Текущий контроль
103	Май	15	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Блокирование. Совершенствование техники блока в зонах 2-3-4.	Спортивная площадка	Текущий контроль
104	Май	17	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование всех технических приёмов.	Спортивная площадка	Текущий контроль

105	Май	19	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
106	Май	22	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
107	май	24	16.00-18.00	зачеты, тестирования	2	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.	Спортивная площадка	Итоговый контроль
108	май	26	16.00-18.00	зачеты, тестирования	2	Сдача контрольных нормативов.	Спортивная площадка	Итоговый контроль
109	Май	29	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	История развития волейбола. Учебно-тренировочная игра.	Спортивная площадка	Текущий контроль
110	Май	31	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Методика судейства игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра.	Спортивная площадка	Текущий контроль
111	июнь	02	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Судейство игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра.	Спортивная площадка	Текущий контроль
112	июнь	05	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	Спортивная площадка	Текущий контроль
113	июнь	07	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя и верхняя передачи. Учебно-тренировочная игра.	Спортивная площадка	Текущий контроль

114	июнь	09	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Основы техники игры в волейбол и техническая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	Спортивная площадка	Текущий контроль
115	июнь	14	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности. Учебно-тренировочная игра.	Спортивная площадка	Текущий контроль
116	июнь	16	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения. Учебно-тренировочная игра.	Спортивная площадка	Текущий контроль
117	Июнь	19	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара из зон 2 и 4. Учебно-тренировочная игра.	Спортивная площадка	Текущий контроль
118	Июнь	20	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара из зон 2 и 1. Учебно-тренировочная игра.	Спортивная площадка	Текущий контроль
119	Июнь	21	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара из зон 3 и 6. Учебно-тренировочная игра.	Спортивная площадка	Текущий контроль
120	Июнь	22	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники блокирования. Одиночный, групповой блок. Учебно-тренировочная игра.	Спортивная площадка	Текущий контроль
121	Июнь	23	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Контрольная работа «Правила игры в волейбол» Классификация техники игры в нападении и защите	Спортивная площадка	Итоговый контроль

122	Июнь	26	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Контрольная работа «Обучение технике игры. Обучение тактике игры»	Спортивная площадка	Итоговый контроль
123	Июнь	27	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Испытания на точность второй передачи. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередования)	Спортивная площадка	Итоговый контроль
124	июнь	28	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Действия при второй передаче, стоя и в прыжке (контроль) Действия при нападающих ударах.	Спортивная площадка	Итоговый контроль
125	Июнь	29	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Контроль. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов. Упражнения на переключение в тактических действиях.	Спортивная площадка	Итоговый контроль
126	июнь	30	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического отчета.	Спортивная площадка	Итоговый контроль
127	июль	02	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Контрольная работа «Правила игры в волейбол» Классификация техники игры в нападении и защите	Спортивная площадка	Текущий контроль
128	июль	04	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Контрольная работа «Обучение технике игры. Обучение тактике игры»	Спортивная площадка	Текущий контроль

129	июль	06	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Испытания на точность второй передачи. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередования)	Спортивная площадка	Текущий контроль
130	июль	09	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Действия при второй передаче, стоя и в прыжке (контроль) Действия при нападающих ударах.	Спортивная площадка	Итоговый контроль
131	июль	11	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Контроль. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов. Упражнения на переключение в тактических действиях.	Спортивная площадка	Итоговый контроль
132	июль	13	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического отчета.	Спортивная площадка	Итоговый контроль
133	июль	16	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Контрольная работа «Правила игры в волейбол» Классификация техники игры в нападении и защите	Спортивная площадка	Итоговый контроль
134	июль	18	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Контрольная работа «Обучение технике игры. Обучение тактике игры»	Спортивная площадка	Итоговый контроль
135	июль	20	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Испытания на точность второй передачи. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередования)	Спортивная площадка	Текущий контроль

136	июль	23	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Действия при второй передаче, стоя и в прыжке (контроль) Действия при нападающих ударах.	Спортивная площадка	Текущий контроль
137	июль	25	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Контроль. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов. Упражнения на переключение в тактических действиях.	Спортивная площадка	Текущий контроль
138	июль	27	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического отчета.	Спортивная площадка	Итоговый контроль
139	июль	30	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Контрольная работа «Правила игры в волейбол» Классификация техники игры в нападении и защите	Спортивная площадка	Итоговый контроль
140	август	01	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Контрольная работа «Обучение технике игры. Обучение тактике игры»	Спортивная площадка	Итоговый контроль
141	август	03	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Испытания на точность второй передачи. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередования)	Спортивная площадка	Итоговый контроль
142	август	06	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Действия при второй передаче, стоя и в прыжке (контроль) Действия при нападающих ударах.	Спортивная площадка	Итоговый контроль

143	август	08	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Контроль. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов. Упражнения на переключение в тактических действиях.	Спортивная площадка	Текущий контроль
144	август	10	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического отчета.	Спортивная площадка	Текущий контроль
145	август	13	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Контрольная работа «Правила игры в волейбол» Классификация техники игры в нападении и защите	Спортивная площадка	Текущий контроль
146	август	15	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Контрольная работа «Обучение технике игры. Обучение тактике игры»	Спортивная площадка	Итоговый контроль
147	август	17	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Испытания на точность второй передачи. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередования)	Спортивная площадка	Итоговый контроль
148	август	20	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Действия при второй передаче, стоя и в прыжке (контроль) Действия при нападающих ударах.	Спортивная площадка	Итоговый контроль
149	август	22	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Контроль. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов. Упражнения на переключение в тактических действиях.	Спортивная площадка	Итоговый контроль

153	август	24	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического отчета.	Спортивная площадка	Текущий контроль
154	август	27	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники блокирования. Одиночный, групповой блок. Учебно-тренировочная игра.	Спортивная площадка	Текущий контроль
155	август	29	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Контрольная работа «Правила игры в волейбол» Классификация техники игры в нападении и защите	Спортивная площадка	Текущий контроль
156	август	31	16.00-18.00	групповые тренировочные занятия	2	Контрольная работа «Обучение технике игры. Обучение тактике игры»	Спортивная площадка	Итоговый контроль