

## **Рабочая программа «Волейбол (девушки)»**

Срок реализации – 2 года

### **1. Планируемые результаты освоения программы**

#### **Личностные результаты**

1. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
2. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
3. Формирование ценностных ориентаций;
4. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
5. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
6. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
7. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение «презентовать» себя.

#### **Метапредметные результаты**

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

#### **Предметные 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.

#### **Ожидаемые результаты обучения**

<b>Будут знать</b>	<b>Будут уметь</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;</li> <li>– правила оказания первой помощи при травмах;</li> <li>– гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;</li> <li>– правила игры в волейбол;</li> <li>– места занятий и инвентарь</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять программные требования по видам подготовки;</li> <li>– владеть основами техники и тактики волейбола;</li> <li>– правильно применять технические и тактические приемы в игре.</li> </ul>

## **2. Содержательный раздел**

### **Содержание 1 года обучения**

#### **Раздел 1. Основы знаний**

**Теория.** История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. Влияние физических упражнений на организм человека. Режим дня. Содержание утренней зарядки.

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**Теория.** Понятие «общая физическая подготовка (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.

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места.

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

### **Специальная физическая и теоретическая подготовка**

**Теория.** Понятие СФП. Предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

**Практика.** Специально-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 игры и эстафеты с элементами волейбола.

### **Техническая подготовка**

**Теория.** Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача.

### **Практика.**

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. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.

21. Прием мяча снизу через сетку.

22. Техника блокирования.

23. Прием снизу мяча, направленного ударом.

24. Передачи мяча в тройках.

25. Одиночное блокирование.

26. Совершенствование техники стоек и перемещений.

27. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.

28. Одиночное и групповое блокирование.

29. Передача мяча над собой.

30. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.

31. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.

32. Совершенствование техники стоек и перемещений.

33. Многократные передачи мяча над собой в движении.

34. Совершенствование техники передачи мяча.

35. Совершенствование техники приемов мяча.

36. Совершенствование техники выполнения подачи.

#### **Тактическая подготовка**

**Теория.** Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике.

#### **Практика.**

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 2 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».

#### **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, принятую 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).

#### **Подведение итогов**

**Теория.** Содержание и методика выполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений.

### **Содержание 2 года обучения**

#### **Раздел 1. Основы знаний**

**Теория.** История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. Влияние физических упражнений на организм человека. Режим дня. Содержание утренней зарядки.

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**Практика.** Освоение навыков физической подготовки.

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекуты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 30 м, 60 м, повторный бег, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места.

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

#### **Специальная физическая и теоретическая подготовка**

**Практика.** Специально-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 игры и эстафеты с элементами волейбола.

#### **Техническая подготовка**

**Теория.** Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача.

#### **Практика.**

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. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
21. Прием мяча снизу через сетку.
22. Техника блокирования.
23. Прием снизу мяча, направленного ударом.
24. Передачи мяча в тройках.
25. Одиночное блокирование.
26. Совершенствование техники стоек и перемещений.
27. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
28. Одиночное и групповое блокирование.
29. Передача мяча над собой.
30. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
31. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
32. Совершенствование техники стоек и перемещений.
33. Многократные передачи мяча над собой в движении.
34. Совершенствование техники передачи мяча.
35. Совершенствование техники приемов мяча.
36. Совершенствование техники выполнения подачи.

#### **Тактическая подготовка**

**Теория.** Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике.

#### **Практика.**

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 2 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».

#### **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, принятую 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).

#### **Подведение итогов**

**Теория.** Содержание и методика выполнения упражнений.

**Практика.** Выполнение упражнений.

### **3. Тематическое планирование учебно-тренировочных занятий**

#### **1 год обучения**

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	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.	Текущий контроль
2	групповые тренировочные занятия	2	Понятие СФП. Органы пищеварения и выделения. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Передвижение игрока.	Текущий контроль
3	групповые тренировочные занятия	2	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Текущий контроль

4	групповые тренировочные занятия	2	Передача мяча.	Текущий контроль
5	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача мяча.	Текущий контроль
6	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая передача мяча.	Текущий контроль
7	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача мяча двумя руками.	Текущий контроль
8	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача одной рукой.	Текущий контроль
9	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в прыжке.	Текущий контроль
10	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача за голову.	Текущий контроль
11	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в прыжке назад.	Предварительный контроль
12	групповые тренировочные занятия	2	Подача мяча.	Текущий контроль
13	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя подача мяча.	Текущий контроль
14	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя подача мяча.	Текущий контроль
15	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя прямая подача мяча.	Текущий контроль
16	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача мяч.	Текущий контроль
17	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой».	Текущий контроль
18	групповые тренировочные занятия	2	ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера	Текущий контроль
19	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма.	Текущий контроль
20	групповые тренировочные	2	Нападающий удар с отскоком от блока.	Текущий контроль

	занятия			
21	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удары со второй линии.	Текущий контроль
22	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар «пайп».	Текущий контроль
23	групповые теоретические и тренировочные занятия	2	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. ОФП без предметов.	Текущий контроль
24	групповые тренировочные занятия	2	Блокирование.	Текущий контроль
25	групповые тренировочные занятия	2	Одиночное блокирование.	Текущий контроль
26	групповые тренировочные занятия	2	Групповое блокирование. Содержание утренней зарядки.	Текущий контроль
27	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок. Врачебный контроль и самоконтроль.	Текущий контроль
28	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок и страховка.	Текущий контроль
29	групповые тренировочные занятия	2	Правила игры.	Текущий контроль
30	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра. Жесты судей.	Текущий контроль
31	групповые тренировочные занятия	2	Жесты судей.	Текущий контроль
32	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра.	Текущий контроль
33	групповые тренировочные занятия	2	Двусторонняя игра.	Текущий контроль
34	групповые тренировочные занятия	2	История развития волейбола. ОФП для нижнего пояса тела, с	Текущий контроль

			использованием лыжного экспандера.	
35	групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в нападении	Текущий контроль
36	групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в защите.	Текущий контроль
37	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в нападении.	Текущий контроль
38	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в защите.	Текущий контроль
39	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в нападении.	Текущий контроль
40	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в защите.	Текущий контроль
41	групповые тренировочные занятия	2	Командные действия в нападении.	Текущий контроль
42	групповые тренировочные занятия	2	Командные действия в защите.	Текущий контроль
43	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры.	Текущий контроль
44	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры в нападении.	Текущий контроль
45	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры в защите.	Текущий контроль
46	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники верхних передач мяча.	Текущий контроль
47	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры и нижних передач мяча.	Текущий контроль
48	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад и вперед.	Текущий контроль
49	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нижних передач мяча назад и	Текущий контроль

			вперёд.	
50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники мяча верхней передачи за голову.	Текущий контроль
51	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники мяча нижней передачи за голову.	Текущий контроль
52	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающих ударов.	Текущий контроль
53	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой.	Текущий контроль
54	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.	Текущий контроль
55	групповые тренировочные занятия	2	Обманные движения.	Текущий контроль
56	групповые тренировочные занятия	2	Скидка мяча.	Текущий контроль
57	групповые тренировочные занятия	2	Блокирование.	Текущий контроль
58	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование всех технических приёмов.	Текущий контроль
59	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая передача мяча.	Текущий контроль
60	групповые тренировочные занятия	2	Режим дня и питания. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Текущий контроль
61	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя подача мяча.	Текущий контроль
62	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя подача мяча.	Текущий контроль
63	тестирование	2	Выполнение упражнений.	Итоговый контроль

64	тестирование	2	Выполнение упражнений	Итоговый контроль
----	--------------	---	-----------------------	-------------------

## 2 год обучения

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	групповые теоретические занятия	2	Стойка волейболиста.	Текущий контроль
2	групповые теоретические занятия	2	Гигиена тренировочного процесса. Передвижение игрока.	Текущий контроль
3	групповые тренировочные занятия	2	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Текущий контроль
4	групповые тренировочные занятия	2	Передача мяча.	Текущий контроль
5	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача мяча.	Текущий контроль
6	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая передача мяча.	Текущий контроль
7	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача мяча двумя руками.	Текущий контроль
8	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача одной рукой.	Текущий контроль
9	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в прыжке.	Текущий контроль
10	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача за голову.	Текущий контроль
11	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в прыжке назад.	Предварительный контроль
12	групповые теоретические занятия	2	Подача мяча.	Текущий контроль
13	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя подача мяча.	Текущий контроль
14	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя подача мяча.	Текущий контроль

	занятия			
15	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя прямая подача мяча.	Текущий контроль
16	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача мяч.	Текущий контроль
17	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой».	Текущий контроль
18	групповые теоретические занятия	2	ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера	Текущий контроль
19	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар.	Текущий контроль
20	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар с отскоком от блока.	Текущий контроль
21	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удары со второй линии.	Текущий контроль
22	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар «пайп».	Текущий контроль
23	групповые теоретические и тренировочные занятия	2	ОФП без предметов.	Текущий контроль
24	групповые тренировочные занятия	2	Блокирование.	Текущий контроль
25	групповые тренировочные занятия	2	Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	Текущий контроль
26	групповые тренировочные занятия	2	Групповое блокирование.	Текущий контроль
27	групповые теоретические занятия	2	Двойной блок. Врачебный контроль и самоконтроль.	Текущий контроль
28	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок и страховка.	Текущий контроль
29	групповые тренировочные занятия	2	Правила игры.	Текущий контроль
30	групповые	2	Учебно-тренировочная	Текущий контроль

	теоретические занятия		игра. Жесты судей.	
31	групповые тренировочные занятия	2	Жесты судей.	Текущий контроль
32	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра.	Текущий контроль
33	групповые тренировочные занятия	2	Двусторонняя игра.	Текущий контроль
34	групповые тренировочные занятия	2	История развития волейбола. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Текущий контроль
35	групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в нападении	Текущий контроль
36	групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в защите.	Текущий контроль
37	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в нападении.	Текущий контроль
38	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра.	Текущий контроль
39	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в нападении.	Текущий контроль
40	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в защите.	Текущий контроль
41	групповые тренировочные занятия	2	Командные действия в нападении.	Текущий контроль
42	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра.	Текущий контроль
43	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры.	Текущий контроль
44	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры в нападении.	Текущий контроль
45	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры в защите.	Текущий контроль
46	групповые	2	Совершенствование	Текущий контроль

	тренировочные занятия		техники верхних передач мяча.	
47	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры и нижних передач мяча.	Текущий контроль
48	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра.	Текущий контроль
49	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нижних передач мяча назад и вперёд.	Текущий контроль
50	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники мяча верхней передачи за голову.	Текущий контроль
51	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники мяча нижней передачи за голову.	Текущий контроль
52	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающих ударов.	Текущий контроль
53	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра.	Текущий контроль
54	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.	Текущий контроль
55	групповые тренировочные занятия	2	Обманные движения.	Текущий контроль
56	групповые тренировочные занятия	2	Скидка мяча.	Текущий контроль
57	групповые тренировочные занятия	2	Блокирование.	Текущий контроль
58	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование всех технических приёмов.	Текущий контроль
59	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая передача мяча.	Текущий контроль
60	групповые тренировочные занятия	2	ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Текущий контроль
61	групповые	2	Нижняя подача мяча.	Текущий контроль

	тренировочные занятия			
62	групповые тренировочные занятия	2	Учебно-тренировочная игра.	Текущий контроль
63	тестирование	2	Выполнение упражнений.	Итоговый контроль
64	тестирование	2	Выполнение упражнений.	Итоговый контроль