

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ОДИНЦОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Школа «КвантУм» имени
Героя Советского Союза Василия Фабричнова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школа «КвантУм»

О.В. Кляпка

«29»августа 2023 г.



Рассмотрено на заседании

методического совета

«28» августа 2023г.

Протокол №1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа
Физкультурно – спортивной направленности
«Волейбол в Супонево»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 15 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Титова Екатерина Валерьевна
учитель физической культуры

г. Одинцово, 2023г.

I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа Физкультурно – спортивной направленности « Волейбол в Супонево » - направленность: физкультурно – спортивная; - уровень: стартовый; - возраст детей: 15 – 17 лет
Автор программы	Учитель физической культуры Титова Екатерина Валерьевна
Цель программы	Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья занимающихся, посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своего города, своей страны.
Задачи программы	Образовательные: <ul style="list-style-type: none">- обучение техническим приёмам и правилам игры;- обучение тактическим действиям;- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;- овладение навыками регулирования психического состояния.- обучение теоретическим основам волейбола;- обучение основным знаниям о физических качествах и правилах их тестирования;- обучение основам личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;- обучение основами судейства игры в волейбол. Развивающие задачи: <ul style="list-style-type: none">- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;- совершенствование навыков и умений игры;- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;- развитие умения находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;- развитие организационных способностей для самостоятельных занятий волейболом, а также проведение соревнований во дворе, в оздоровительном лагере;- развить умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;- развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в волейбол. Воспитательные задачи: <ul style="list-style-type: none">- обучение работе в команде, умению слушать и уважать мнение других;

	<ul style="list-style-type: none"> - развитие коммуникативных навыков, умения выражать свои мысли и идеи; - выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; - выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; - формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
Сроки реализации	2023-2024 учебный год
Механизмы реализации программы	Программа «Волейбол в Супонево» рассчитана на 72 часа (1 раз в неделю по 2 академических часа)
Ожидаемые результаты реализации программы	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - установка на здоровый образ жизни; - эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им. <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол; - овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки); - учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника; - самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол; <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять итоговый контроль по результату; - устанавливать причинно – следственные связи; - строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; - контролировать действия партнеров; - использовать речь для регуляции своего действия.
Система контроля над исполнением программы	<p>Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами, а также:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мониторинг на начало и на окончание первого года обучения; - тестирование на знание теоретического материала; - тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы; - сдача контрольных нормативов по ОФП; - результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная Программа «Волейбол в Супонево» имеет физкультурно – спортивную направленность, профиль — спорт. Разработана на основе требований:

ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012).
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2022г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3684-21 №Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован 26.09.2022 №70226)
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-64/09 «О направлении методических рекомендаций»
- Устав МБОУ Школа «КвантУм» имени Героя Советского Союза Василия Фабричного.

НОВИЗНА рабочей программы «Волейбол в Супонево» для учащихся по физкультурно – спортивному направлению состоит в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено, незаслуженно, мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в сети Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ дополнительного образования обусловлена тем, волейбол не только доступен и эстетически красив, но и благотворно влияет на развитие

жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключение). Занятия волейболом позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы подросткового организма.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ программы объясняется в том, занятия волейболом способствуют разносторонней физической подготовленности, совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитывают чувство коллективизма, закаляют волю.

ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков игры в волейбол, но и способствует общему развитию воспитанников: обучает работе с литературой, формирует умение оформлять выступления и презентации к ним, т.е. развивает информационно – коммуникативную компетентность у воспитанников, что поможет их дальнейшей социализации в современном обществе.

Наряду с общей физической подготовкой учащиеся будут выступать волонтерами по пропаганде здорового образа жизни, готовить презентации к своим выступлениям (по правилам игры в волейбол, техническим и тактическим действиям игрока, итогам соревнований), использовать материалы из сети Интернет.

В данной программе делается упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ. Программа рассчитана на обучение детей 15-17 лет. Занятия проводятся в группах без специального отбора и подготовки.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ. Программа «Волейбол в Супонево» предполагает групповую форму обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Итого 72 часа в год. Срок реализации программы – 1 год.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ – создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья занимающихся, посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своего города, своей страны.

ЗАДАЧИ:

Образовательные:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;

- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.
- обучение теоретическим основам волейбола;
- обучение основным знаниям о физических качествах и правилах их тестирования;
- обучение основам личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
- обучение основами судейства игры в волейбол.

Развивающие задачи:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- развитие умения находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- развитие организационных способностей для самостоятельных занятий волейболом, а также проведение соревнований во дворе, в оздоровительном лагере;
- развить умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в волейбол.

Воспитательные задачи:

- обучение работе в команде, умению слушать и уважать мнение других;
- развитие коммуникативных навыков, умения выражать свои мысли и идеи;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

У учеников будут сформированы:

- умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Предметные:

Учащиеся научатся:

- использовать разученные технические действия в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
-

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

IV. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Цель - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

- развитие дисциплины и самодисциплины: регулярные тренировки, соблюдение режима дня и правил соревнований способствуют формированию самоконтроля и ответственности у занимающихся;
- воспитание целеустремленности и упорства: занятия спортом требуют постоянных усилий и преодоления трудностей, что способствует развитию настойчивости и терпения;
- формирование социальной адаптированности: участие в командных соревнованиях, поддержка

товарищей и сотрудничество с другими участниками тренировочного процесса развивает навыки общения, взаимопомощи и взаимодействия в коллективе;

- патриотическое воспитание: проведение соревнований, участие в турнирах и подготовка к ним способствуют формированию чувства гордости за свою страну и уважения к другим культурам;
- формирование здорового образа жизни: занятия физической культурой и спортом, пропаганда здорового питания и отказ от вредных привычек способствуют укреплению здоровья занимающихся и развитию культуры заботы о своем теле;
- развитие лидерских качеств: возможность стать капитаном команды, тренером или судьей на соревнованиях позволяет занимающимся проявить свои лидерские качества и научиться принимать ответственные решения;
- психологическая подготовка: преодоление страхов и стрессов, развитие уверенности в себе и эмоциональной устойчивости - все это является важным аспектом воспитания в рамках физкультурно-спортивных программ.

Планируемые результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	Всего	
Модуль 1. Дневник спортсмена					
1.	Дневник тренировок и питания.	1	1	2	Практическое занятие
Модуль 2. Соревнования					
1.	Товарищеские матчи.	-	12	12	Соревнование
2.	Судейство	2	12	14	Соревнование
ИТОГО: 28					

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

МОДУЛЬ 1. Дневник спортсмена

Тема 1.1 «Дневник тренировок и питания».

Теория: Рассказать, как правильно составить и вести дневник тренировок и зачем. Учить сбалансированно и правильно питаться.

Практика: На практике начать заполнять дневник.

МОДУЛЬ 2. Соревнования

Тема 2.1 «Товарищеские матчи».

Практика: Принимать участие в товарищеских матчах.

Тема 2.2 «Судейство»

Теория: Показ жестов судьи и их обозначение.

Практика: Учить детей судейству соревнований.

V. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа «Волейбол в Супонево» рассчитана на 72 часа (1 раз в неделю по 2 академических часа)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	Всего	
Модуль 1. «Техническая и специально физическая подготовка».					
1.	Правила игры и соревнований. Техника передач.	1	1	2	Текущий
2.	Специальная физическая подготовка.	0	22	22	Текущий
3.	Техническая подготовка.	0	12	12	Текущий
Модуль 2. «Тактика игры».					
1.	Приёмы и передачи мяча. Подачи мяча Нападающий удар.	1	9	10	Текущий
2.	Блоки. Передвижения. Защитные действия.	-	12	12	Текущий
3.	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите. Тактика нападающих ударов.	-	6	6	Текущий
4.	Тактика приёма нападающих ударов. Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС вовремя соревнований. Аутогенная тренировка.	-	6	6	Текущий
5.	Итоговый контроль.	-	2	2	Итоговый
ИТОГО:					72

VI. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

МОДУЛЬ 1. «Техническая и специальная физическая подготовка».

Тема 1.1 «Правила игры и соревнований. Техника передач».

Теория: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

Практика: Техника передач сверху двумя руками, двумя руками снизу.

Тема 1.2 «Специальная физическая подготовка».

Практика: Учить ходьбе, бегу (особенно при игре в нападении и защите), перемещениям. перемещениям приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед; двойному шагу вперед, назад, скачку (в технике нападения и защиты), правильно выполнять передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны; учить остановкам шагом, прыжком (в нападении, защите); учить правильно перемещаться приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед; учить передачам мяча сверху двумя руками в стенку, правильно выполнять передачи мяча двумя руками сверху после перемещений; учить передачам мяча сверху двумя руками вверх – вперед; учить многократным передачам мяча сверху двумя руками над собой; учить отбиванию мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке, отбиванию мяча кулаком снизу; учить приёму мяча сверху двумя руками и приему мяча двумя снизу; учить уметь сочетать способы перемещения. Правильно выполнять верхнюю прямую подачу в прыжке; учить правильно выполнять верхнюю прямую подачу и приему мяча с подачи.

Тема 1.3 «Техническая подготовка».

Практика: Учить падению и перекатам после падения, приему мяча с подачи в зону 3; учить прямому нападающему удару по ходу сильной рукой из зоны 4, верхней прямой подаче в прыжке; учить прямому нападающему удару по ходу сильной рукой из зоны 2, верхней прямой подаче в прыжке; учить прямому нападающему удару по ходу сильной рукой из зоны 3, второй передачи из зоны; учить чередованию способов подач, второй передачи из зоны 3; учить передаче мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.

МОДУЛЬ 2. «Тактика игры».

Тема 2.1 «Приёмы и передачи мяча. Подачи мяча. Нападающий удар».

Теория: Теоретические основы технического совершенствования. Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ. Способы регуляции психического состояния

Практика: Учить приёмам и передачам мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Учить нападающим ударам (прямые, по диагонали, из-за линии нападения); учить: тактике подач, передач, нападающих ударов, приёма подач.

Тема 2.2 «Блоки. Передвижения. Защитные действия».

Практика: Учить защитным действиям (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тема 2.3 «Тактика групповых и командных действий в нападении и защите.

Тактика нападающих ударов».

Практика: Учить групповым и командным действиям в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»). Учить индивидуальным, групповым и командным действиям в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки).

Тема 2.4 «Тактика приёма нападающих ударов. Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС вовремя соревнований. Аутогенная тренировка».

Практика: Учить тактике приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих); достижению ОБС (оптимальное боевое состояние спортсмена) перед соревнованиями, сохранению ОБС вовремя соревнований. Аутогенная тренировка.

Тема 2.5 «Итоговый контроль».

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Формы аттестации. Матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста, контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Кадровое обеспечение программы. Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно – спортивного направления.

VII. МОНИТОРИНГ.

Данная программа предполагает мониторинг образовательной деятельности детей, включающий в себя участие в соревнованиях различного уровня.

VIII. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В процессе реализации Программы используются следующие виды контроля: текущий и итоговый:

- текущий контроль включает в себя устные опросы, выполнение практических заданий;
- итоговый контроль осуществляется в форме контрольных испытаний по подготовке:
 - общей;
 - специальной;
 - физической;
 - технической.

IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы, приемы и формы реализации программы:

В процессе реализации Программы используются различные формы проведения занятий: традиционные, комбинированные, практические. Все задания соответствуют по сложности возрасту обучающихся.

Материально-техническое, дидактическое и организационное обеспечение:

- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе;
- «Правила игры в волейбол»;
- видеозаписи выступлений учащихся;
- «Правила судейства в волейболе».

X. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

- 1) Амалин М. Е. Тактика волейбола. – Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
- 2) Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
- 3) Железняк Ю. Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. Москва. «Терра-Спорт, Олимпия Пресс» 2005.
- 4) Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 2000.
- 5) Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. – Волгоград. «Учитель» 2011.
- 6) Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

7) Мельников А. Г. Волейбол. Правила соревнований.- Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. - Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Для родителей и обучающихся:

8) <https://www.nn->

[volley.ru/ front/files/filecollection/site/1466455863/1728482401_files_16323869745885.pdf](https://www.nn-volley.ru/front/files/filecollection/site/1466455863/1728482401_files_16323869745885.pdf)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школа «КвантУм»

_____ О.В.Кляпка

«_____» _____ 20__ г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол в Супонево» (стартовый уровень)

Год обучения: 1

Группа: 1

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
МОДУЛЬ № 1. «Техническая и специальная физическая подготовка»								
1				Групповая	2	Правила игры и соревнований. Техника передач.	Спортивный зал	Текущий
2				Групповая	2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой.	Спортивный зал	Текущий
3				Групповая	2	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой.	Спортивный зал	Текущий
4				Групповая	2	Двойной шаг вперед, назад, скачок (в технике нападения и защиты). Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны.	Спортивный зал	Текущий

5				Групповая	2	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите). Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	Спортивный зал	Текущий
6				Групповая	2	Передача мяча сверху двумя руками в стенку. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений.	Спортивный зал	Текущий
7				Групповая	2	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	Спортивный зал	Текущий
8				Групповая	2	Множественная передача мяча сверху двумя руками над собой. Передачи мяча в прыжке.	Спортивный зал	Текущий
9				Групповая	2	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. Отбивание мяча кулаком снизу.	Спортивный зал	Текущий
10				Групповая	2	Приём мяча сверху двумя руками. Прием мяча двумя снизу.	Спортивный зал	Текущий
11				Групповая	2	Сочетание способов перемещений. Верхняя прямая подача в прыжке.	Спортивный зал	Текущий
12				Групповая	2	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи.	Спортивный зал	Текущий
13				Групповая	2	Падения и перекаты после падения. Прием мяча с подачи в зону 3.	Спортивный зал	Текущий
14				Групповая	2	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. Верхняя прямая подача в прыжке.	Спортивный зал	Текущий
15				Групповая	2	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Верхняя прямая подача в прыжке.	Спортивный зал	Текущий
16				Групповая	2	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. Вторая передача из зоны.	Спортивный зал	Текущий

17				Групповая	2	Чередование способов подачи. Вторая передача из зоны 3.	Спортивный зал	Текущий
18				Групповая	2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	Спортивный зал	Текущий
МОДУЛЬ № 2. «Тактика игры».								
19				Групповая	2	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях	Спортивный зал	Текущий
20				Групповая	2	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Спортивный зал	Текущий
21				Групповая	2	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Спортивный зал	Текущий
22				Групповая	2	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Спортивный зал	Текущий
23				Групповая	2	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	Спортивный зал	Текущий
24				Групповая	2	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2). Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал	Текущий
25				Групповая	2	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал	Текущий
26				Групповая	2	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях). Скидка. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал	Текущий
27				Групповая	2	Подача мяча в заданную зону. Нападающий удар с переводом рукой. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал	Текущий

28				Групповая	2	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч. Скидка. Нападающий удар с переводом рукой. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал	Текущий
29				Групповая	2	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал	Текущий
30				Групповая	2	Нападающий удар с задней линии. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал	Текущий
31				Групповая	2	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	Спортивный зал	Текущий
32				Групповая	2	Выбор места при приёме нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал	Текущий
33				Групповая	2	Аутогенная тренировка. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал	Текущий
34				Групповая	2	Достижение ОБС перед соревнованиями. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
35				Групповая	2	Сохранение ОБС вовремя соревнований. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
36				Групповая	2	Итоговый контроль. Отчетная игра.	Спортивный зал	Итоговый
ИТОГО: 72 часа								