

**ВЫБОРГСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОЩИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»**

РЕКОМЕНДОВАНА
к утверждению педагогическим советом,
протокол от 29.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом по МБОУ «Рощинский ЦО»
от 29.08.2025г.№284/ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст детей: 10-15лет

Составитель: Чепурнов Василий Викторович

пос. Рощино

2025 г.

Пояснительная записка.

Данная дополнительная общеразвивающая программа написана для детского объединения «Волейбол». Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа создана в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629
- Устав МБОУ «Рощинский центр образования», утвержденный постановлением №3968 от 09.10.2019г.
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения.

При определении содержания дополнительной общеразвивающей программы учтены возрастные и индивидуальные особенности детей (часть 1 ст.75 273 ФЗ)

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность раскрывается в мощном воспитательном потенциале общего коллективного дела, которым является каждая тренировка или матч. Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса, как к определенному виду спорта так и к физкультуре в целом.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта ВОЛЕЙБОЛ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Программа предназначена для детей 10 - 15 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы один **год обучения.**

Форма обучения - **очная.**

Формы проведения занятий - аудиторные

Формой организации учебной деятельности является аудиторное занятие, проводимое коллективным и групповым способами, с учётом индивидуальных особенностей детей.

Основными формами проведения аудиторных занятий являются: игра, тренировочное занятие, беседа, соревнование, тестирование, спортивный конкурс, праздник, просмотры соревнований.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа.

Общее количество часов по программе в год 72 ч.

Материально-техническое обеспечение программы: спортивный зал, мячи, сетки, скакалки, накладки, шведская стенка, гимнастические скамейки

По окончании 1 года обучения дети должны:

Знать:

- историю возникновения и развития спорта;
- правила техники безопасности при занятиях волейболом;
- правила личной гигиены;
- основные правила оказания первой медицинской помощи;
- основные правила игры в волейбол;
- основные технические приемы;
- простейшие тактические схемы;
- комплексы ОФП и СФП.

Уметь:

- выполнять комплексы ОФП и СФП согласно нормативам;
- знать правила игры в волейбол и расстановку игроков.;
- выполнять подачи мяча сверху и снизу;
- выполнять передачи мяча;
- взаимодействовать с игроками своей команды во время атаки и защиты;
- проводить учебные игры по упрощенным схемам;
- самостоятельно контролировать своё физическое состояние;
- принимать участие в соревнованиях.

Научиться:

- быть доброжелательными в общении, выдержанными, справедливыми, уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам;
- объективно оценивать результаты спортивной деятельности, достойно принимать победу и поражение;

- нести ответственность не только за себя, но и за весь коллектив в целом, ценить дружеские отношения;
 - принимать основные положения здорового образа жизни как должное.
- У детей должна сформироваться мотивация к последующей профессиональной деятельности и активная жизненная позиция.

Ожидаемые результаты по окончании образовательного периода:

предметные:

- уметь индивидуально и в команде работать с мячом
- знать правила игры, некоторые правила судейства,
- знать элементарные тактические схемы игры,
- выполнять элементарные тактические приемы на тренировке и в игре,
- играть по позициям
- владеть основными техническими приемами волейболиста
- сдать контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке согласно возрастному цензу.

метапредметные:

- знать и соблюдать правила личной гигиены,
- знать и соблюдать основные положения здорового образа жизни;
- уметь объективно оценивать свои действия в процессе игры, действия своей команды и команды соперника;

личностные:

- научиться совместной коллективной деятельности на спортивном поле и в жизни,
- уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам, объективно оценивать свои и их поступки и поведение,
- достойно принимать радость победы и горечь поражения.

Способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся

Основными формами подведения итогов работы за год являются тестирование и соревнования разного уровня, проводимые в конце учебного года, результаты которых заносятся в таблицу результативности деятельности детского объединения

Учебно-тематический план

№ п/п	Учебный предмет (модуль)	Количество учебных часов			Форма проведения промежут. аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория волейбола	1	1	-	Наблюдение, анализ
2.	Общая физическая подготовка	13	2	11	Сдача контр. нормативов, учебная игра, промежуточ ный тест

3.	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Зачет, наблюдение, анализ
4.	Технико-тактическая подготовка	20	2	18	зачет соревнования
5.	Игровая деятельность	12	2	10	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнования
6.	Участие в соревнованиях	6	-	6	Соревнование, наблюдение. анализ
	ВСЕГО:	72	9	63	-

Содержание разделов программы

1. Теория волейбола.

Теория:

Правила техники безопасности на занятиях волейболом. История возникновения и развития данного вида спорта. Основные правила игры в волейбол. Первая помощь при травмах. Основы безопасной жизнедеятельности. Правила личной гигиены. Способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. Информация о текущих спортивных событиях.

2. Общая физическая подготовка.

Теория:

Обоснование и содержание комплексов общей физической подготовки.

Практика:

Беговые упражнения: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м, бег с ускорением, бег с преодолением препятствий, кросс 2,5-3 км. Напрыгивание на препятствие. Прыжки в глубину. Прыжки в длину, в высоту, с места и с разбега. Прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин. Метание малого мяча. Метание гранаты 300г и 500 г на дальность. Метание гранаты в цель. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, вис – угол в висе, передвижение в висе. Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке на начало и конец учебного года.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория:

Обоснование и содержание комплексов специальной физической подготовки.

Практика:

Челночный бег(4x10 м и 6x10 м). Прыжки в высоту. Прыжки с места: тройной, пятерной. Опорные прыжки. Метание набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Гимнастические и акробатические упражнения: кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов, лазание по канату на скорость с помощью ног. Подвижные игры. Командные эстафеты

с мячом. Учебные игры на уменьшенных площадках. Игры на одно кольцо. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке на середину и конец учебного года.

4. Техничко-тактическая подготовка.

Теория:

Понятие техники выполнения приемов. Основные технические приемы игры. Тактические схемы игры. Функциональные обязанности игроков.

Практика:

Прием и передача мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар слева и справа. Перекат на грудь, на бок, на спину.

5. Игровая деятельность.

Теория:

Разбор тренировочных и официальных игр.

Практика:

Учебная игра по упрощенным правилам.

6. Участие в соревнованиях.

Практика:

Участие в соревнованиях местного, зональных, районного и др. уровней.

Методическое обеспечение общеразвивающей программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Теория волейбола	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.	
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка волейболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

6	Участие в соревнованиях, турнирах, матчевых и товарищеских играх	Соревнование, турнир, матчевые встречи, круглый стол, просмотр	Программированный, проблемный	Тактические схемы, фотоаппарат, видеокамера, видеотехника	Наблюдение, анализ, соревнование, турнир, матч	
---	--	--	-------------------------------	---	--	--

ПРИЛОЖЕНИЕ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Возраст	Занимающиеся	Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 3 х 10 м (сек.)			Прыжок в длину с места (см.)			Подтягивание (кол-во раз)			Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)		
		3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
10-12 лет	Мальчики	4,7	5,1-5,5	5,8	8,0	8,3-8,7	9,0	210	180-195	160	6	4	2	20	18	16
	Девочки	4,9	5,5-5,9	6,1	8,6	9,0-9,4	9,9	180	160	145	17	13-15	5	19	17	15
13-14 лет	Мальчики	27,1	27,7	28,3	12,0	8,0	6,5	265	228	190	10	8	6	22	20	18
	Девочки	29,5	30,1	30,6	15,0	12,0	8,0	200	180	160	30	26	20	21	19	17

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Подтягивание: девочки – на низкой перекладине из виса лежа.
2. Поднимание туловища за 30 секунд: исходное положение – сед, ноги согнуты в коленях, руки за голову, стопы закреплены.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Возраст	Занимающиеся	Средняя скорость перемещения (сек.)			Гибкость (см)			Ловкость (град.)			Прыгучесть (см)		
		3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
10-12 лет	Мальчики	27,4	28,0	28,8	11,0	7,0	3,2	360	328	295	53	46	34
	Девочки	29,8	30,5	31,0	14,5	11,5	7,5	350	320	290	50	41	30
13-15 лет	Мальчики	27,1	27,7	28,3	12,0	8,0	3,5	365	328	290	47	39	32
	Девочки	29,5	30,1	30,6	15,0	12,0	8,0	350	3315	280	45	36	30

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Средняя скорость перемещения по баскетбольной площадке (бег «ёлочкой», на которой обозначено 7 отметок). Игрок перемещается от середины лицевой последовательно к каждой точке, касаясь ее рукой и, возвращаясь к баскетбольному щиту, выполняет броски до положительного результата.
2. Гибкость. Стоя на гимнастической скамейке максимально наклониться вперед, не сгибая ног в коленях.
3. Ловкость. Прыжок в поворотом влево толчком двух ног. Приземляться с сомкнутыми ногами. Измеряется с помощью компаса, закрепленного на линейке и положенного на пол.
4. Прыгучесть (метод Абалакова).
Определяется высота подъема ОЦТ при прыжке с места толчком обеими ногами.

Критерии результативности

№ п/ п	КРИТЕРИИ	ПОКАЗАТЕЛИ		
		Высший – 3 балла	Средний – 2 балла	Низкий – 1 балл
1	Общефизическая подготовка	Показатели в таблице контрольных нормативов по ОФП (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)		
2	Специальная физическая подготовка	Показатели в таблице контрольных нормативов по СФП (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)		
3	Техническая подготовка	Выполнение игровых приемов технически грамотно, без ошибок, умелое применение их в игровых ситуациях	Выполнение игровых приемов с незначительной ошибкой и недостаточно уверенное их применение в игровых ситуациях	Выполнение игровых приемов с несколькими незначительными ошибками или одной грубой, повлекшей искажение техники
4	Правила игры и соревнований	Знание всех правил игры и умение осуществлять судейство	Знание основных правил игры и неуверенное судейство	Знание основных правил игры и неумение осуществлять судейство
5	Тактика игры	Знание всех тактических схем игры и эффективное применение их в игровых ситуациях	Знание основных тактических схем игры и достаточно эффективное их применение в игровых ситуациях	Знание основных тактических схем игры и недостаточно эффективное их применение в игровых ситуациях
6	Игровая деятельность	Хорошая стабильная игра; спокойные, уверенные расчетливые действия	Достаточно стабильная игра; спокойные, но не всегда уверенные расчетливые действия	Игровая деятельность не отличается стабильностью; неуверенные, суетливые движения; возможна потеря контроля действий

Список литературы для педагогов:

1. Волейбол. . Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Грасис А. Специальные упражнения волейболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
3. Нестеровский Д.И. Волейбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
4. Официальные правила волейбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
5. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
6. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных волейболистов – 1970.
7. Кузин В.В. Полиеский С.А. Волейбол. Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999 г.
8. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми.. 2002г.

Календарный учебный график
дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»
2025- 2026 учебный год

Комплектование групп: с 15.08- 15.09 (прием и оформление заявок на программы через сайт «Навигатор дополнительного образования»)

Начало учебного года: 01.09 2025 г.

Окончание учебного года: 31.05.2026 г.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Последний учебный день: 31.05.2026 г.

Продолжительность полугодий: 1-ое - 16 недель, 2-ое - 20 недель

Каникулы с 31.12.25 г- 11.01.26 г.

Учебные периоды		Количество недель
1-ое полугодие	01.09.2025г.-30.12.25г.	16
2-ое полугодие	09.01.26 г.- 31.05.26г.	20

Праздничные дни в течение учебного года	Перенос выходных дней
04.11.2025г. «День народного единства».	03.11 2025г- нерабочий день с сохранением заработной платы в соответствии с Указом Президента РФ от 23.04.2021 N 242
31.12.2025г. «Новогодний праздник»	
23.02.2026 , «День защитника Отечества» 08.03.2026 г. «Международный женский день»	9 марта 2025г.- нерабочий день с сохранением заработной платы в соответствии с Указом Президента РФ от 23.04.2021 N 242
01.05.2026г. «Праздник весны и труда»	
08.05.2026 г.- Предпраздничный день, в который продолжительность работы сокращается на один час 09.05.2026 г., «Праздник Победы ВОВ»	11.05 - нерабочий день с сохранением заработной платы в соответствии с Указом Президента РФ от 23.04.2021 N 242

Режим работы детского объединения:
среда: 14.00–15.40

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	06	14.00-15.40	аудиторная	2	Техника безопасности в спортивном зале. Техника	Победовский филиал	Наблюдение, анализ

						безопасности во время проведения спортивной игры. Правила личной гигиены. ОФП беговые упражнения, кроссовая подготовка. Стойка игрока.		
2	сентябрь	13	14.00-15.40	аудиторная	2	.Совершенств-е техники передвижения, ведение, остановки, повороты. Приём мяча сверху	Победовский филиал	Наблюден ие, анализ
3	сентябрь	20	14.00-15.40	аудиторная	2	Приём и передача мяча сверху	Победовский филиал	Наблюден ие, анализ
4	сентябрь	27	14.00-15.40	аудиторная	2	Индивидуальны е действия с мячом и без мяча. Тестирование уровня развития скоростных качеств.	Победовский филиал	Наблюден ие, анализ
5	октябрь	04	14.00-15.40	аудиторная	2	Совершенствова ние различных способов передвижения и их сочетание. Передача мяча снизу.	Победовский филиал	Наблюден ие, анализ
6	октябрь	11	14.00-15.40	аудиторная	2	Индивидуальны е действия с мячом и без мяча. Приём и передача мяча снизу	Победовский филиал	Наблюден ие, анализ
7	октябрь	18	14.00-15.40	аудиторная	2	Упражнения и развитие ловкости Верхняя прямая подача.	Победовский филиал	Наблюден ие, анализ
8	октябрь	25	14.00-15.40	аудиторная	2	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Победовский филиал	Наблюден ие, анализ
9	ноябрь	01	14.00-15.40	аудиторная	2	Специальная физическая подготовка,	Победовский филиал	Наблюден ие, анализ

						прыжковые упражнения, прыжки через скакалку. Учебная игра.		
10	ноябрь	08	14.00-15.40	аудиторная	2	Выбор способа приёма мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Победовский филиал	Наблюдение, анализ
11	ноябрь	15	14.00-15.40	аудиторная	2	Нападающий удар. Учебная игра.	Победовский филиал	Наблюдение, анализ
12	ноябрь	22	14.00-15.40	аудиторная	2	ОФП развитие силы мышц плечевого пояса и стопы. Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	Победовский филиал	Наблюдение, анализ
13	ноябрь	29	14.00-15.40	аудиторная	2	Сочетание выполнения различных приемов и передачи мяча в условиях жесткого сопротивления.	Победовский филиал	Наблюдение, анализ
14	декабрь	06	14.00-15.40	аудиторная	2	СФП развитие скоростно-силовых качеств, перемещения с изменением скорости и направления Одиночный блок.	Победовский филиал	Наблюдение, анализ
15	декабрь	13	14.00-15.40	аудиторная	2	Двойной блок на нападающий удар.. Учебная игра	Победовский филиал	Наблюдение, анализ
16	декабрь	20	14.00-15.40	аудиторная	2	Нападающий удар при длинной передаче. Учебная игра. Техника безопасности во время проведения спортивной игры..	Победовский филиал	Наблюдение, анализ

17	декабрь	27	14.00-15.40	аудиторная	2	ОФП на развитие силы мышц спины и брюшного пресса. Нападающий удар в заданную зону.	Победовский филиал	Наблюдение, анализ
18	январь	10	14.00-15.40	аудиторная	2	Скрытые передачи мяча за спину.. СФП. Учебная игра.	Победовский филиал	Наблюдение, анализ
19	январь	17	14.00-15.40	аудиторная	2	Продолжение игры при отскоке мяча от сетки. Упражнения на развитие прыгучести.	Победовский филиал	Наблюдение, анализ
20	январь	24	14.00-15.40	аудиторная	2	Тестирование уровня развития скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	Победовский филиал	Наблюдение, анализ
21	январь	31	14.00-15.40	аудиторная	2	ОФП развитие общей выносливости Основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, Перекат на спину	Победовский филиал	Наблюдение, анализ
22	февраль	07	14.00-15.40	аудиторная	2	Перекат на грудь. Учебная игра.	Победовский филиал	Наблюдение, анализ
23	февраль	14	14.00-15.40	аудиторная	2	Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Победовский филиал	Наблюдение, анализ
24	февраль	21	14.00-15.40	аудиторная	2	Учебно-тренировочная игра. Перекат на бок.	Победовский филиал	Наблюдение, анализ
25	февраль	28	14.00-15.40	аудиторная	2	Специальная физическая подготовка, прыжковые	Победовский филиал	Наблюдение, анализ

						упражнения, прыжки через скакалку. Учебная игра.		
26	март	07	14.00-15.40	аудиторная	2	Планирующая подача. Учебная игра.	Победовский филиал	Наблюдение, анализ
27	март	14	14.00-15.40	аудиторная	2	Приём мяча после нападающего удара. Учебная игра.	Победовский филиал	Наблюдение, анализ
28	март	21	14.00-15.40	аудиторная	2	Учебная игра. Совершенствование техники передач и тактических действий без мяча.	Победовский филиал	Наблюдение, анализ
29	март	28	14.00-15.40	аудиторная	2	Совершенствование техники передачи мяча в движении и с места со средней дистанции.	Победовский филиал	Наблюдение, анализ
30	апрель	04	14.00-15.40	аудиторная	2	Нападающий удар из зоны защиты. Техника безопасности во время проведения спортивной игры. Учебная игра.	Победовский филиал	Наблюдение, анализ
31	апрель	11	14.00-15.40	аудиторная	2	СФП упражнения на развитие прыгучести, подбор мяча после отскока от блока.	Победовский филиал	Наблюдение, анализ
32	апрель	18	14.00-15.40	аудиторная	2	Комбинационное нападение. Комбинация «эшелон». Учебная игра.	Победовский филиал	Наблюдение, анализ
33	апрель	25	14.00-15.40	аудиторная	2	Комбинационное нападение. Комбинация «эшелон». Учебная игра.	Победовский филиал	Наблюдение, анализ
34	май	02	14.00-15.40	аудиторная	2	Комбинационно	Победовский	Наблюден

						е нападение. Комбинация «крест». Учебная игра.	филиал	ие, анализ
35	май	16	14.00-15.40	аудиторная	2	Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.	Победовский филиал	Наблюден ие, анализ
36	май	23	14.00-15.40	аудиторная	2	Подведение итогов обучения. Учебная игра.	Победовский филиал	Наблюден ие, анализ