

Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 3
от 20.07.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
Тогучинского района
«Тогучинская спортивная
школа»

Е.С.Омельченко
Приказ №
от

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»
по этапам спортивной подготовки УТЭ -2 (СС) и УТЭ -3 (СС)

Срок реализации программ на этапах подготовки:

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)-2-го года
обучения – 1 год;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -3-го года
обучения – 1 год.

Тренеры- преподаватели:
Фокина Татьяна Александровна,
Айкин Алексей Михайлович,
Сухарев Анатолий Юрьевич

г. Тогучин, 2026

I. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (рабочая программа тренера-преподавателя) разработана на базе основной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», принятой на заседании педагогического совета МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» протокол № 3 от 29.06.2026 и утверждённая приказом № 76/1 от 29.06.2026.

Возраст обучающихся 12-17 лет.

Срок реализации программ на этапах подготовки:

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)-2-го года обучения – 1 год;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)-3-го года обучения – 1 год.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «волейбол».

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки исходя из академического часа (45 минут), перерыв между часами 15 минут.

Объем программы

УТЭ 2-го обучения- 520 часов (10 часов в неделю: 2 раза по 2 ч.; 2 раза по 3ч.)

УТЭ 3-го года обучения – 624 часа (12 ч. в неделю: 2 раза по 3 ч.; 3 раза по 2ч.)

Цель и задачи программы

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Цель УТЭ-2: формирование у юных волейболистов устойчивого интереса к занятиям спортом, развитие базовых физических качеств и освоение фундаментальных технических приемов игры в волейбол, необходимых для перехода на следующий этап спортивной подготовки.

Задачи УТЭ-2:

Предметные:

- довести до автоматизма выполнение сложных технических приемов (подача в прыжке, нападающий удар с различных передач, блокирование) в условиях жесткого дефицита времени и пространства;
- научить спортсменов вариативному принятию решений в игровых ситуациях (чтение игры соперника, выбор оптимальной комбинации в зависимости от расстановки);
- развивать взрывную силу, скоростно-силовую выносливость и координационные способности, необходимые для поддержания высокого темпа игры на протяжении всего матча.

Метапредметные:

- формировать умение объективно оценивать свои действия на площадке, анализировать видеозаписи игр и тренировок, выявлять слабые места и работать над их устранением;
- обучить методам саморегуляции (снятие предстартового волнения, концентрация после проигранного мяча, сохранение хладнокровия в решающие моменты игры);
- развивать навыки конструктивного взаимодействия с партнерами по команде, тренером и судьями, умение брать на себя лидерские функции в критических ситуациях;
- формировать умение ставить перед собой краткосрочные и долгосрочные спортивные цели и выстраивать алгоритм их достижения через тренировочный процесс.

Личностные:

- формировать устойчивую мотивацию к достижению высоких результатов, воспитание дисциплинированности, ответственности за результат команды и упорства в преодолении трудностей;
- укреплять уважительное отношение к сопернику, соблюдение принципов «честной игры» (Fair Play) и норм спортивного этикета;

- формировать привычку следить за своим физическим состоянием, соблюдать режим восстановления, питания и профилактики травматизма как основы профессионального долголетия;

Цель УТЭ-3: обеспечить стабильность соревновательных результатов, сформировать устойчивый арсенал технических и тактических действий для игры в условиях активного сопротивления соперника и выполнить требования ФССП по объёму соревновательной нагрузки и контрольным нормативам.

Задачи УТЭ-3:

Предметные:

- довести до автоматизма выполнение всех видов нападающих ударов, сложных подач и приемов мяча в условиях дефицита времени и пространства;
- развить специальные физические качества (взрывная сила, прыгучесть, скоростная выносливость, быстрота реакции), необходимых для поддержания высокого темпа игры на протяжении всего матча;
- углубленно изучить правила соревнований, основ спортивной психологии, методики самоконтроля и анализа игровых ситуаций (разбор видеозаписей матчей).

Метапредметные:

- формировать умения самостоятельно анализировать свои ошибки и действия соперника, принимать оперативные решения в ходе игры;
- обучение методам управления эмоциональным состоянием (стрессоустойчивость, концентрация внимания, преодоление предстартового волнения);
- развить навыки эффективного взаимодействия внутри команды, умение конструктивно общаться с партнерами и тренером в стрессовых ситуациях;
- формировать умения ставить перед собой краткосрочные и долгосрочные спортивные цели и выстраивать план их достижения.

Личностные

- формировать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, дисциплинированность и способность преодолевать физический и психологический дискомфорт;
- воспитывать чувство ответственности за результат команды, взаимовыручки и уважения к партнерам и соперникам;
- закрепить привычку к осознанному отношению к своему здоровью, режиму питания, восстановления и отказу от вредных привычек;
- воспитывать культуру поведения на площадке и за её пределами, уважение к судейству, соблюдение принципов «честной игры» (Fair Play).

Планируемые результаты на этапах УТЭ-2 и УТЭ-3:

УТЭ-2

Предметные:

- обучающиеся уверенно выполняют технические действия в основных положениях и в движении. Улучшается качество приема и передачи мяча сверху двумя руками из зоны 3 и 4, а также снизу одной рукой из зоны 2 и 6;
- умеют расставлять игроков на площадке с учетом их функциональных возможностей. Способны читать игру соперника, предвидеть направление атаки и выбирать оптимальный вариант защиты (блок, прием, перестроение);
- выполняют подачи (нижней и верхней прямой) с прицельной подачей в определенные зоны площадки. Участвуют в построении атакующих комбинаций (быстрая атака, атака из глубины), умеют действовать в связке с Setter-ом;
- организуют коллективную защиту (двойной и тройной блок), умеют действовать в одиночку или в паре против сильных нападающих;
- наблюдается динамическое развитие скоростно-силовых качеств, координации и выносливости, соответствующих возрастным нормативам для 2-го года обучения. Умеют самостоятельно проводить разминку и заминку.

Метапредметные:

- способны планировать свои действия на тренировке и в матче, контролировать свое состояние и самочувствие, анализировать ошибки после выполнения упражнений и находить пути их исправления;
- понимают правила игры в волейбол и их применение в различных игровых ситуациях. Умеют анализировать тактические схемы соперника, сравнивать эффективность своих действий с эталонными;
- демонстрируют навыки эффективного взаимодействия с партнерами по команде во время игры и тренировки. Умеют давать краткие и понятные команды на площадке, поддерживать товарищей, разрешать конфликты конструктивно. Соблюдают субординацию и уважение к тренеру и судьям.

Личностные:

- сохраняют и укрепляют устойчивый интерес к занятиям волейболом. Проявляют желание совершенствовать свои навыки, участвовать в соревнованиях и достигать новых личных рекордов;
- демонстрируют настойчивость, целеустремленность и способность преодолевать трудности (усталость, поражение, сложные тактические задачи);
- понимают личную ответственность за результат команды. Соблюдают режим тренировок, бережно относятся к инвентарю и спортивному залу;
- осознают важность физической культуры для укрепления здоровья, отказа от вредных привычек и соблюдения режима дня.

УТЭ-3

Предметные:

- стабильно выполняют все основные технические элементы волейбола с высокой точностью и эффективностью;

- владеют специализированными навыками, соответствующие занимаемой позиции в команде;
- умеют читать игру соперника и адаптироваться к ее изменениям;
- достигают возрастные нормативы по специальным физическим тестам (прыжок в высоту, скорость передвижения, силовые показатели);
- демонстрируют устойчивые показатели специальной выносливости, позволяющей играть полный матч без существенного снижения эффективности;
- участвуют в соревнованиях муниципального и регионального уровня.
- достигают конкретных спортивных разрядов (например, III юношеский спортивный разряд или выше, в зависимости от региональных требований).

Метапредметные:

- уметь планировать свою тренировочную деятельность, ставить цели и достигать их;
- способность анализировать свои действия и действия партнеров по команде, корректировать тактику игры;
- владеют навыками самоконтроля и саморегуляции в условиях соревновательного стресса;
- владеют основами теории и методики волейбола на уровне, необходимом для понимания тренировочного процесса.

Личностные:

- сформирована мотивация к систематическим занятиям спортом и стремлению к постоянному совершенствованию мастерства;
- осознают значимость здорового образа жизни и роли спорта в развитии личности;
- развиты навыки общения, взаимодействия с партнерами по команде и тренерами, умение принимать коллективные решения;
- сформировано уважительное отношение к сопернику и судейским решениям.

II. Нормативно-методический инструментарий тренировочного процесса

1. Годовой учебно-тренировочный план

2.	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		УТЭ-2	УТЭ-3
		Недельная нагрузка в часах	
		10	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	3

		Наполняемость групп (человек)	
		12	12
1.	Общая физическая подготовка	120	112
2.	Специальная физическая подготовка	78	93
3.	Участие в спортивных соревнованиях	26	60
4.	Техническая подготовка	130	159
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	103	112
6.	Инструкторская и судейская практика	5	12
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	6	12
8.	Интегральная подготовка	52	64
Общее количество часов в год		520	624

2. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок проведения
1	Здоровьесбережение: (Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни)	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - день здоровья и спорта- эстафета - пропаганда здорового образа жизни средствами различных видов спорта. – видео просмотр, конкурс рисунков.	Сентябрь, ноябрь, февраль,
2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	Декабрь, январь, июнь.

		– беседа, -видео просмотр, - приглашенный врач.	
3	<i>Патриотическое воспитание обучающихся:</i> (Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- Беседа, - встреча с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей или ветеранов спорта с обучающимися. - викторина «Я русский».	В течение года
4	<i>Практическая подготовка:</i> (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
5	<i>Безопасность жизнедеятельности:</i> (Создание условий для формирования у обучающихся системы приоритетов и ценностей в области безопасности жизнедеятельности, развитие врожденных и формирование приобретенных качеств личности, обеспечивающих возможность предвидеть угрозы и опасности, умения защищаться от угроз и опасностей. Привитие знаний, умений и навыков обеспечения безопасности во	- Игра-анкетирование на знание правил пожарной безопасности «Огонь- друг и враг в повседневной жизни». - Беседа об использовании светоотражающих элементов. Встреча с инспектором ГИБДД. - Всероссийская добровольная просветительская интернет – акция «Безопасность в интернете» Профилактическая беседа о зависимости от компьютера, планшета, телефона. - Встречи с представителями: МЧС России -Социальный ролик по	Октябрь, Ноябрь, декабрь, март, май

	всех сферах жизнедеятельности, мотивирование молодежи к безопасной жизнедеятельности, любви к своей Родине).	противодействию идеологии терроризма. - Просмотр видео -фильмов «Влияние алкоголя и никотина на интеллектуальное и физическое здоровье подростков».	
6	Работа с родителями: (формирование эффективной системы взаимодействия с родителями для создания благоприятной среды для сплочения детей в единый дружный коллектив, создание благоприятных условий для свободного развития личности, результативного учебно-тренировочного процесса)	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики. Индивидуальные консультации с родителями: Групповое и индивидуальное профконсультирование. Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий тренеров-преподавателей и родителей. Просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек. Обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения. Обеспечение обучающихся светоотражающими элементами».	В течение года

3. План мероприятий,

направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера-преподавателя как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

План антидопинговой программы на 2026-2027 учебный год

Группа	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
УТГ 2, УТГ 3	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Родительское собрание на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

4. Программный материал

Программный материал спортивной подготовки для УТЭ 2-го года обучения

1. Теоретическая подготовка (темы представлены в Учебно-тематическом плане).

2. Физическая подготовка.

2.1. ОФП:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением);
- многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов);
- спортивные игры.

2.2. СФП:

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

3. Техническая подготовка.

3.1. Техника нападения.

3.1.1. Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- перемещения и стойки (прыжки на месте у сетки, после перемещения и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами).

3.1.2. Действия с мячом. Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены. Передача сидя у стены. Передача мяча в стену с перемещением. Передача на точность. Передача мяча в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2, 6-2-4, 5-2-4, 1-2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2);

- передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара;
- передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи;
- передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (2-ая передача);
- передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача);
- передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх);
- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя и в прыжке, в положении лицом, боком и спиной к сетке с места и после перемещений.

Подача мяча:

- верхняя прямая подача. подача подряд (10 попыток). подача в левую и правую половины площадки. подача за игрока зоны 6;
- спортивное соревнование на большее количество правильно выполненных подач.

Нападающий удар:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки;
- нападающий удар слабейшей рукой. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар с собственного набрасывания;
- нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

3.2. Техника защиты.

3.2.1. Действия без мяча. Перемещение и стойки:

- стартовая стойка в сочетании с перемещениями, падения и перекаты после падений, сочетание способов перемещений, перемещений с падениями, сочетание способов и перемещений, и падений с техническими приемами игры в защите.

3.2.2. Действия с мячом. Прием мяча:

- прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча сверху от несильных подач;
- прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу во встречных колоннах (расстояние до 4 м). Передача снизу двумя руками на точность, с использованием «маяков». Прием снизу двумя руками от верхней прямой подачи (6-8 м). Прием мяча снизу после обманной передачи двумя руками через сетку;
- прием мяча сверху и снизу с последующим падением и перекатом.

Сверху после нападающего удара средней силы с собственного набрасывания.

Блокирование:

- одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 2,3,4. Блокирование, стоя на гимнастической скамейке;

- блокирование нападающего удара с высоких и средних передач.

4. Тактическая подготовка.

4.1. Тактика нападения.

4.1.1. Индивидуальные действия. Действия без мяча:

- выбор места для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке);
- выбор места для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки).

Действия с мячом:

Передача мяча:

- вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению);
- вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий;
- имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку);
- подача мяча:
- чередование подач в дальние и ближние зоны;
- чередование сильных и нацеленных подач;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для выполнения приема мяча.

4.1.2. Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней линии:

- игрока зоны 4 с игроком зоны 2,3 (при второй передаче);
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 (в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи).

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче):

- игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач);
- игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач – для второй передачи, при приеме от передач – для удара).

4.1.3. Командные действия.

Система игры со второй передачи игрока передней линии:

- прием подачи и первая передача игроку зоны 3, вторая передача игрокам зон 2, 4 (чередование);
- прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4.

4.2. Тактика защиты.

4.2.1. Индивидуальные действия. Действия без мяча:

- выбор места при приеме верхней прямой подачи, при блокировании, при

страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих.

Действия с мячом:

- выбор способа приема подачи (сверху, снизу двумя руками, сверху, снизу с падением);
- выбор способа приема мяча от обманных передач (сверху и снизу 2-мя руками, сверху и снизу с падением двумя руками и одной);
- выбор способа перемещений и способа приема мяча от нападающих ударов;
- зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком).

4.2.2. Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

- взаимодействие игроков задней линии между собой (6, 5, 1) (страховка партнера при приеме подачи, нападающих ударов, обманных передач);
- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующим игроком в зоне 3;
- взаимодействие игроков передней и задней линий (игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2);
- игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 (соответственно) при приеме мяча от нападающего удара и обманных передач.

4.2.3. Командные действия. Прием подачи:

- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны 3 оттянут назад);
- расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в районе зоны 2. После приема игрок зоны 2 перемещается в зону 3 для выполнения второй передачи, а игрок зоны 3 выполняет функции нападающего в зоне 2.

Системы игры:

- для данного года обучения рекомендуется расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед», «углом назад» с применением групповых действий для данного года обучения.

5. Интегральная подготовка:

- Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам;
- чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов;
- чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в

нападении, в защите, в нападении и защите;

- чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, нападении и защите;
- многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях;
- многократное выполнение изученных тактических действий;
- учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий;
- контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

6. Психологическая подготовка.

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

7. Инструкторская и судейская практика (темы представлены в пункте 9 Плана инструкторской и судейской практики).

Примерный программный материал спортивной подготовки для УТЭ 3-5 года обучения

1. Теоретическая подготовка (темы представлены в Учебно-тематическом плане).

2. Физическая подготовка.

2.1. ОФП:

- легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья);
- спортивные игры;
- плавание.

2.2. СФП:

- упражнения, способствующие развитию физических качеств

(с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);

- прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой;
- бег по крутым склонам, бег по песку без обуви;
- развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

3. Техническая подготовка.

3.1. Техника нападения.

3.1.1. Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы;
- сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

3.1.2. Действия с мячом. Передача мяча:

- передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие. Различные сочетания в выполнении передач;
- передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8 м, направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает;
- передача мяча у сетки 2-мя руками сверху, стоя лицом и спиной в направлении передачи (из зоны 3 в зоны 2, 4) после перемещений;
- передача мяча сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы);
- передача в прыжке на месте и после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара.

Подача мяча:

- верхняя подача (на точность и силу);
- верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения);
- подача, нацеленная в зоны (между 1 и 2 зоной, 4 и 5 зоной, 1 и 6 зоной, 6 и 5 зоной).
- подача в прыжке. Нападающий удар:
- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2. Нападающие удары с различных передач у сетки. Нападающие удары с передач из глубины площадки;
- нападающий удар с переводом влево и поворотом туловища влево из зоны 3;
- прямой нападающий удар слабой рукой из зон 4, 3, 2;
- нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,

3, 4.

3.2. Техника защиты.

3.2.1. Действия без мяча. Стойки и перемещения:

- сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;
- сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в зонах 2,3,4.

3.2.2. Действия с мячом. Прием мяча:

- сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока;
- сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину;
- от подач, нападающих ударов, обманных передач. Блокирование:
- одиночное блокирование. Блокирование нападающего удара из зоны 4 по ходу (зона 2), из зоны 2 в зоне 4, в зоне 3 из зоны 3;
- блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом;
- групповое блокирование (вдвоем). Блокирование ударов по ходу (из зон 4, 3, 2). Блокирование ударов с переводом (из зон 3, 4, 2).

4. Тактическая подготовка.

4.1. Тактика нападения.

4.1.1. Индивидуальные действия. Действия без мяча:

- выбор места для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке);
- выбор места для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки).

Действия с мячом:

Передача мяча:

- вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению);
- вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий;
- имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку);
- подача мяча:
- чередование подач в дальние и ближние зоны;
- чередование сильных и нацеленных подач;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для выполнения приема мяча.

4.1.2. Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней линии:

- игрока зоны 4 с игроком зоны 2,3 (при второй передаче);
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 (в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи).

Взаимодействие игроков передней и задней линии:

- игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1;
- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приеме мяча от нападающих ударов);
- прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3,4 и 2 (за голову).

4.2. Тактика защиты.

4.2.1. Индивидуальные действия. Действия без мяча:

выбор места, способа перемещений и способа прием мяча от подачи нападающего удара и обманных передач;

- Выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удар и постановка зонного блока;
- выбор места и способа приема мяча при страховке принимающего мяча блокирующих и нападающих.

Действия с мячом:

- выбор способа приема различных способов подач, нападающего удара, обманных приемов и в доигровке;
- выбор способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи;
- своевременная постановка рук при одиночном зонном блокировании.

4.2.2. Групповые действия.

Взаимодействия игроков внутри линий и между ними:

- взаимодействие игроков передней линии, игроков зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании ударов по ходу;
- взаимодействие игроков задней линии при страховке игрока, принимающего «трудный» мяч;
- взаимодействие игроков задней и передней линии при страховке «углом вперед» игрока зоны 6 с блокирующими. Игроков зон 5 и 1 с блокирующими при страховке «углом назад», игроков зон 1 и 5 с блокирующими.

4.2.3. Командные действия. Прием подачи:

- расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда 2-ю передачу выполняет

игрок зоны 3;

- расположение игроков при приеме подач, когда первая передача направлена в зону 2, игрок зоны 3 оттянут назад;
- расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1, 6, 5.

5. Интегральная подготовка:

- упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом;
- развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов;
- упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий; переключение в выполнение технических приемов нападения и защит в различных сочетаниях;
- переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях;
- учебные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами;
- контрольные игры при подготовке к спортивным соревнованиям;
- календарные игры. Установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях спортивных соревнований.

6. Инструкторская и судейская практики (темы представлены в пункте 9 Плана инструкторской и судейской практики).

7. Психологическая подготовка.

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

- целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

– инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
УТЭ	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятия спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	ноябрь, февраль	Понятие классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-
тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»
(юноши)

Этап/год обучения		НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ				НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ		
		Бег 60 м с высокого старта (не более 10,4 с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 175 см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10,0 м)	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 40 см)
Учебно-тренировочный этап	1-ый год	не более 10,4 с	не менее 175 см	не менее 18 раз	не менее +5 см	не более 11,5 с	не менее 10,0 м	не менее 40 см
	2-ой год	не более 10,2 с	не менее 177 см	не менее 19 раз	не менее +6 см	не более 11,3 с	не менее 11,0 м	не менее 43 см
	3-ий год	не более 10,0 с	не менее 179 см	не менее 20 раз	не менее +7 см	не более 11,0 с	не менее 12,0 м	не менее 47 см
	4-ой год	не более 9,8 с	не менее 181 см	не менее 21 раз	не менее +8 см	не более 10,9 с	не менее 13,0 м	не менее 50 см
	5-ий год	не более 9,6 с	не менее 183 см	не менее 22 раз	не менее +9 см	не более 10,7 с	не менее 14,0 м	не менее 53 см

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-
тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»
(девушки)

Этап/год обучения		НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ				НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ		
		Бег 60 м с высокого старта (не более 10,9 с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 165 см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,8 с)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8,0 м)	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (не менее 35 см)
Учебно-тренировочный этап	1-ый год	не более 10,9 с	не менее 165 см	не менее 9 раз	не менее +6 см	не более 11,8 с	не менее 8,0 м	не менее 35 см
	2-ой год	не более 10,7 с	не менее 167 см	не менее 10 раз	не менее +7 см	не более 11,6 с	не менее 9,0 м	не менее 38 см
	3-ий год	не более 10,5 с	не менее 170 см	не менее 11 раз	не менее +8 см	не более 11,4 с	не менее 10,0 м	не менее 41 см
	4-ой год	не более 10,3 с	не менее 173 см	не менее 12 раз	не менее +9 см	не более 11,2 с	не менее 11,0 м	не менее 44 см
	5-ий год	не более 10,0 с	не менее 176 см	не менее 13 раз	не менее +10 см	не более 11,0 с	не менее 12,0 м	не менее 47 см

Образец тестовых заданий для теоретической подготовки

Задания. Выберите все правильные ответы

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется

- а) физической культурой
- б) физической подготовкой
- в) физическим воспитанием**
- г) физическим образованием

2. Результат физической подготовки

- а) физическое развитие индивидуума
- б) физическое воспитание
- в) физическая подготовленность**
- г) физическое совершенство

3. Под двигательнo-координационными способностями следует понимать

а) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)

б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания

в) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)

г) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений

4. Основная форма организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе

23

а) урок физической культуры

б) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня в) массовые спортивные и туристические мероприятия

г) тренировочные занятия в спортивной секции

5. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды а) втягивающий, базовый, восстановительный

б) подготовительный, соревновательный, переходный

в) тренировочный и соревновательный

г) осенний, зимний, весенний, летний

6. Конечная цель спорта

а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях

соревновательной деятельности

б) совершенствование двигательных умений и навыков учащихся

в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей

г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся

7. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию

а) активной и пассивной гибкости б) максимальной частоты движений

в) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости

г) простой и сложной двигательной реакции

8. Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в

а) в два этапа

б) три этапа

в) четыре этапа

г) пять-семь этапов

9. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения

а) анаэробного характера

б) аэробного характера

в) аэробно-анаэробного характера

г) аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного характера

10. Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС

а) 90-100 уд/мин

б) 110-125 уд/мин

в) 130-150 уд/мин

г) 160-175 уд/мин

24

Установите соответствие между основными понятиями теории физической культуры и их определениями:

1. Физическое образование	а) Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний
2. Воспитание физических качеств	б) Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями
3. Физическая подготовка	в) Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок

4. Физическое развитие	г) Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей
5. Физическое совершенствование	д) Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни

Установите соответствие между видом спорта и присущим ему специфическим координационным способностям

1. Баскетбол	а) Способности к реакции, ориентированию, соединению и комбинированию
2. Единоборства	б) Способности к дифференцированию, ориентированию, равновесию, реакции, связи и перестроению
3. Художественная гимнастика	в) Способности к ритму, расслаблению мышц, ориентированию, равновесию, двигательному комбинированию, хореографическим способностям
4. Фигурное катание	г) Общая координационная подготовленность, способность к ритму, точность оценки параметров движения, хореографические способности, к равновесию, координационные способности в прыжках и беге
1. Координационные способности	а) Челночный бег 3*10 м
2. Гибкость	б) «Мостик»
3. Выносливость	в) Бег на тредбане
4. Скорость	г) Бег на 30, 50, 60, 100 м
5. Максимальная сила	д) Жим штанги лежа

Календарно-учебный график УТЭ-2 на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Форма занятий	Кол- во часов	Место проведен ия	Форма контрол я
1	Теория физической культуры и спорта в России. ТБ на занятиях по волейболу. ОФП Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых Качеств	группова я	2	Сп.зал	беседа опрос,
2	Роль и место физической культуры в формировании личных качеств. ОФП Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта. Контрольные испытания Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс. СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач	Группова я контроль	3	Сп.зал	беседа
3	Пресс. СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Техника защиты Подвижные игры с элементами волейбола. Тактика защиты Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара.	группова я	2	Сп.зал	наблюд ение
4	Спорт - явление культурной жизни. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Техника нападения. Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	группова я	3	Сп.зал	наблюд ение
5	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Техника нападения. Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	группова я	2	Сп.зал	наблюд ение
6	Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. СФП Стойки в сочетании с перемещениями. Тактика защиты Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу	группова я	3	Сп.зал	наб люд ени е
7	Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. СФП Стойки в сочетании с перемещениями. Тактика защиты Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу	группова я 26	2	Сп.зал	наблюд ение
8	Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. СФП Стойки в сочетании с перемещениями. Тактика защиты Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу	группова я	3	Сп.зал	наблюд ение
9	Техника нападения Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра. ОФП Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Теория Основы техники и тактики игры волейбол	группова я	2	Сп.зал	наблюд ение
10	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Техника нападения Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра. ОФП Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Теория Основы	группова я	3	Сп.зал	наблюд ение

	техники и тактики игры волейбол				
11	Техника нападения Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра. ОФП Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Теория Основы техники и тактики игры волейбол	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
12	Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Развитие скоростно-силовой выносливости. Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Техника нападения Поддачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая - подряд 10-15 попыток на количество	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
13	Развитие скоростно-силовой выносливости. Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Техника нападения Поддачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая - подряд 10-15 попыток на количество	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
14	Развитие скоростно-силовой выносливости. Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Техника нападения Поддачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая - подряд 10-15 попыток на количество	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
15	Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Техника защиты Прием снизу двумя руками. Техника нападения. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону. Тактика нападения Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
16	ОФП Входная диагностика	групповая	3	Сп.зал	тестирование
17	Теория - история развития волейбола. Развитие ловкости, координации Техника защиты Прием снизу двумя руками. Техника нападения. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону. Тактика нападения Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.	групповая 27	2	Сп.зал	беседа Опрос,
18	ОФП, Техника защиты Прием снизу двумя руками. Техника нападения. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону. Тактика нападения Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
19 сен	ОФП, Техника защиты Прием снизу двумя руками. Техника нападения. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону. Тактика нападения Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
20	Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие 9 неделя при первой передачи игроков зон 3,4 и 2.ОФП Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. Техника защиты Прием мяча снизу из	групповая	3	Сп.зал	наблюдение

	различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения - совершенствование, перекаты, падения.				
21	История возникновения олимпийского движения. СФП Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Техника защиты Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером - на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх.	группова я	2	Сп.зал	наблю дение
22	СФП Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Техника защиты Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером - на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх.	группова я	3	Сп.зал	наблю дение
23	Освоение техники подачи мяча и приёма подач (нижняя и верхняя прямая подача, приём с падением)	группова я	2	Сп.зал	наблю дение
24	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Тактика защиты Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.	группова я	3	Сп.зал	наблю дение
25	ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Тактика защиты Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.	группова я	2	Сп.зал	наблю дение
26	ОФП, прием сверху двумя руками в парах направленного ударом (расст. 3-6 м) СФП Бег с остановками, изменением направления. ОФП Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Техника нападения Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача.	группова я	3	Сп.зал	наблю дение
27	Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Техника нападения Передачи мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами	группова я	2	Сп.зал	наблю дение
28	Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Техника нападения Передачи мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами	группова я	3	Сп.зал	наблю дение
29	ОФП, выбор места при приеме нижней и верхней подачи. Развитие спец. быстроты.	группова я	2	Сп.зал	наблю дение
30	ОФП, прием нижней прямой подачи. Развитие спец. ловкости, координации.	группова я	3	Сп.зал	наблю дение
31	Техника защиты Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу. Тактика защиты Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча. ОФП Развитие основных физических качеств	группова я	2	Сп.зал	наблю дение
32	Техника защиты Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу. Тактика защиты Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча. ОФП	группова я	3	Сп.зал	наблю дение
33	ОФП, Гигиенические знания, умения и навыки. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Техника нападения Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	группова я	2	Сп.зал	наблю дение

34	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Техника нападения Передачи мяча сверху , снизу двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
35	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Техника нападения Передачи мяча сверху , снизу двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
36 ок.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Техника нападения Передачи мяча сверху , снизу двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
37	Режим дня и питание обучающихся. Техника нападения Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Тактика нападения Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи	групповая	2	Сп. зал	наблюдение
38	ОФП, Техника нападения Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Тактика нападения Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
39	Техника нападения Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Тактика нападения Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи. Прием Зодачи и первая передача в зону нападения	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
40	ОФП, перемещения по полю Техника нападения Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Тактика нападения Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
41	Расписание учебно- тренировочного и учебного процесса. Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передачи. ОФП Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Техника нападения Прямой нападающий удар	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
42	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передачи. ОФП Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Техника нападения Прямой нападающий ударног. Отбивание мяча кулаком в прыжке «на сторону соперника»	групповая 29	3	Сп.зал	наблюдение
43	ОФП, перемещения по полю в приёме мяча Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передачи. ОФП Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Техника нападения Прямой нападающий удар	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
44	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передачи. ОФП Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Техника нападения Прямой нападающий удар	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
45	Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Передачи мяча снизу в стену и над собой поочередно и многократно.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
46	Упражнения для развития навыков быстроты ответных	групповая	3	Сп.зал	наблюд

	действий, прыгучести. Техника нападения Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача перемещения по полю, зону приёма мяча	я			ение
47	Прием мяча, после подачи и нападающего удара. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Техника нападения Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача	группова я	2	Сп.зал	наблю ение
48	Теория. Нападающий удар наброшенного партнером. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	группова я	3	Сп.зал	наблю ение
49	Рациональное, сбалансированное питание. Развитие спец. ловкости. Выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней).	группова я	2	Сп.зал	наблю ение
50	ОФП, передачи мяча с изменением высоты и направления	группова я	3	Сп.зал	наблю ение
51	ОФП, учебно-тренировочная игра с применением изученного.	группова я	2	Сп.зал	наблю ение
52	ОФП, развитие спец. силы. Соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных	группова я	3	Сп.зал	наблю ение
53 но я	ОФП, основы законодательства в сфере ФК и спорта. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны	группова я	2	Сп.зал	наблю ение
54	ОФП, развитие ловкости, координации. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной.	группова я	3	Сп.зал	наблю ение
55	ОФП, подача на игрока слабо владеющего приемом подачи.	группова я	2	Сп.зал	наблю ение
56	ОФП, расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Восстановительные мероприятия.	группова я	3	Сп.зал	наблю ение
57	Физиологические основы физической культуры. Выбор места для приема нижней прямой подачи. Развитие выносливости.	группова я	2	Сп.зал	наблю ение
58	Техника защиты Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Техника нападения Нападающий удар из зон 4,2, 3. Тактика защиты Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов.	группова я 30	3	Сп.зал	наблю ение
59	Техника защиты Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Техника нападения Нападающий удар из зон 4,2, 3. Тактика защиты Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов.	группова я	2	Сп.зал	наблю ение
60	ОФП, отбивание мяча кулаком в п Техника защиты Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Техника нападения Нападающий удар из зон 4,2, 3. Тактика защиты Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов. В прыжке «на сторону соперника».	группова я	3	Сп.зал	наблю ение

61	Спортивная физиология. ОФП, прием мяча после подачи. Развитие быстроты.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
62	Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Тактика защиты Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны. ОФП Подвижная игра «Волейбольная лапта».	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
63	Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Тактика защиты Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны. ОФП Подвижная игра «Волейбольная лапта».	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
64	Сдача нормативов, техническая подготовка	групповая	3	Сп.зал	Промежуточная аттестация, тестирование
65	Классификация различных видов мышечной деятельности. СФП Челночный бег с изменением направления, из различных и. п. Подводящие упражнения для приема и передач. Техника нападения Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
66	ОФП, выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу). Развитие прыгучести.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
67	ОФП, нападающий удар из зоны 2 с передачи зоны 3. Развитие быстроты.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
68	СФП Челночный бег с изменением направления, из различных и. п. Подводящие упражнения для приема и передач. Техника нападения Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
69	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. ОФП, судейская практика. Восстановительные мероприятия	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
70	ОФП, развитие силы. Соревнование на большее количество подач без промаха, из числа заданных	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
71	Физиологические механизмы развития двигательных навыков. СФП Челночный бег с изменением направления, из различных и. п. Подводящие упражнения для приема и передач. Техника нападения Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача	групповая 31	2	Сп.зал	наблюдение
72 дек.	Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. СФП Челночный бег с изменением направления, из различных и. п. Подводящие упражнения для приема и передач. Техника нападения Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача	групповая	3	Сп.зал	беседа
73	ОФП, развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение

74	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся. ОФП Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. СФП Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
75	ОФП Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. СФП Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
76	ОФП, Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
77	ОФП, защитные действия, страховка нападающего. Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
78	Структура и содержание Дневника обучающегося. ОФП, развитие силы. Верхняя прямая подача. Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
79	ОФП, развитие прыгучести. Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. Передача в тройке на одной линии в зонах 4-3-2	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
80	Развитие ловкости, координации. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
81	ОФП, теория Основы спортивного питания. Развитие взрывной силы. Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
82	Тактика защиты Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника. ОФП ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини футбол, развитие быстроты. Передачи мяча во встречных колоннах.	групповая 32	3	Сп.зал	наблюдение
83	ОФП, развитие выносливости. Передача в тройке на одной линии в зонах 2-3-4, 6-3-2.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
84	ОФП, развитие силы. Тактика защиты Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника. мини футбол. Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
85	Классификация и типы спортивных соревнований. ОФП, развитие гибкости. Судейская практика	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
86	ОФП, требования ТБ при занятиях в тренажерном зале. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
87	ОФП, развитие координации. Прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение

88 ян в.	ОФП, развитие координации. Прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Восстановительные мероприятия.	группова я	3	Сп.зал	наблю ение
89	ОФП, развитие быстроты. Передачи мяча в парах в сочетании с перемещениями	группова я	2	Сп.зал	наблю ение
90	Теоритические основы технико-тактической подготовки. Интегральная Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	группова я	3	Сп.зал	наблю ение
91	ОФП, основы спортивного питания. Судейская практика. Интегральная Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	группова я	2	Сп.зал	беседа
92	Интегральная Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	группова я	3	Сп.зал	наблю ение
93	ОФП, развитие спец. быстроты. Интегральная Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага..	группова я	2	Сп.зал	наблю ение
94	Основа техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. ОФП, развитие спец. выносливости. Передачи мяча в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2,6-3-4.	группова я	3	Сп.зал	наблю ение
95	ОФП ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Тактика нападения Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2). СФП Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения..	группова я	2	Сп.зал	наблю ение
96	ОФП ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Тактика нападения Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2). СФП Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения. Круговая тренировка.	группова я 33	3	Сп.зал	наблю ение
97	ОФП, развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка.	группова я	2	Сп.зал	наблю ение
98	ОФП ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Тактика нападения Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2). СФП Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.	группова я	3	Сп.зал	наблю ение
99	Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. ОФП, развитие выносливости. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи	группова я	2	Сп.зал	наблю ение
10	ОФП, развитие прыгучести.	группова	3	Сп.зал	наблю

0	Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером	я			ение
10 1	Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. СФП П	группова я	2	Сп.зал	наблюд ение
10 2	ОФП, Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. СФП	группова я	3	Сп.зал	наблюд ение
10 3	ОФП, развитие гибкости. Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	группова я	2	Сп.зал	наблюд ение
10 4 фе в.	ОФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара	группова я	3	Сп.зал	наблюд ение
10 5	ОФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.	группова я	2	Сп.зал	наблюд ение
10 6	Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара..	группова я	3	Сп.зал	наблюд ение
10 7	Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	группова я	2	Сп.зал	наблюд ение
10 8	Характеристика психологической подготовки, общая. ОФП, Выбор места при приеме нижней и верхней подачи	группова я	3	Сп.зал	наблюд ение
10 9	ОФП, развитие спец. силы. Чередование верхней и нижней подачи.	группова я	2	Сп.зал	наблюд ение
11 0	ОФП, Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	группова я	3	Сп.зал	наблюд ение
11 1	ОФП, основы спортивной подготовки. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии.	группова я	2	Сп.зал	наблюд ение
11 2	Сдача нормативов Техническая подготовка. Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	группова я	3	Сп.зал	наблюд ение
11 3	Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	группова я	2	Сп.зал	наблюд ение
11 4	ОФП Нижняя прямая подача из-за лицевой линии в правую и левую сторону площадки с приемом 1,5 зону с доводкой во 2 зону.	группова я	3	Сп.зал	наблюд ение
11 5	Личная и общественная гигиена. ОФП Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач. Теория Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Техника защиты	группова я	2	Сп.зал	беседа

11 6	ОФП, развитие выносливости. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи. ОФП Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач. Теория Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Техника защиты	группова я	3	Сп.зал	наблюдение
11 7	Базовые волевые качества личности. ОФП, развитие прыгучести. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером	группова я	2	Сп.зал	наблюдение
11 8	ОФП, развитие гибкости. Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Развитие взрывной силы.	группова я	3	Сп.зал	наблюдение
11 9	ОФП, развитие взрывной силы. Верхняя прямая подача. Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения	группова я	2	Сп.зал	наблюдение
12 0	ОФП Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач. Теория Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Техника защиты Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	группова я	3	Сп.зал	наблюдение
12 1	ОФП Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач. Теория Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Техника защиты Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	группова я	2	Сп.зал	наблюдение
12 2	ОФП, развитие спец. силы. Чередование верхней и нижней подачи	группова я	3	Сп.зал	наблюдение
12 3 ма рт	Системные волевые качества личности. ОФП, развитие гибкости. Поддачи мяча в пределы площадки. Техника защиты Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	группова я	2	Сп.зал	наблюдение
12 4	ОФП, развитие спец. выносливости. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3	группова я	3	Сп.зал	наблюдение
12 5	Общая культура спортивных соревнований. Судейство ОФП, передачи мяча в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2,6-3-4	группова я 35	2	Сп.зал	наблюдение
12 6	ОФП, развитие быстроты. Тактика защиты Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков	группова я	3	Сп.зал	наблюдение
12 7	ОФП, развитие выносливости. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи Тактика защиты Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков	группова я	2	Сп.зал	наблюдение
12 8	ОФП Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Техника нападения Передачи мяча.	группова я	3	Сп.зал	наблюдение
12 9	ОФП, Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	группова я	2	Сп.зал	наблюдение
13 0	Тактика защиты Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков. ОФП Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность.	группова я	3	Сп.зал	наблюдение

	Ручной мяч. Техника нападения Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.				
13 1	ОФП Тактика защиты Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков. техника нападения Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	группова я	2	Сп.зал	наблюдение
13 2	ОФП Тактика защиты Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков. Техника нападения Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	группова я	3	Сп.зал	наблюдение
13 3	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка, к эксплуатации, уход и хранение. ОФП, передачи мяча в парах через сетку	группова я	2	Сп.зал	наблюдение
13 4	ОФП, прием мяча после подачи. Расстановка игроков. Техника нападения Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	группова я	3	Сп.зал	наблюдение
13 5	Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. ОФП, чередование верхней и нижней подач. Расстановка игроков. Техника нападения Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	группова я	2	Сп.зал	наблюдение
13 6	Тактика нападения Командные действия: система игры, со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2. ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега.	группова я	3	Сп.зал	наблюдение
13 7	Тактика нападения Командные действия: система игры, со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2. ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега.	группова я	2	Сп.зал	наблюдение
13 8	СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	группова я	3	Сп.зал	наблюдение
13 9	ОФП, развитие быстроты. СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	группова я	2	Сп.зал	наблюдение
14 0	ОФП, развитие быстроты. Передачи мяча с перемещением. Судейская практика Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция.	группова я	3	Сп.зал	наблюдение
14 1	Права и обязанности участников спортивных соревнований. СФП развитие выносливости. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи.	группова я 36	2	Сп.зал	наблюдение
14 2	ОФП, Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Техника нападения Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».	группова я	3	Сп.зал	наблюдение
14 3	ОФП, передачи мяча в парах через сетку. Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Техника нападения Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	группова я	2	Сп.зал	наблюдение
14 4	Правила вида спорт- волейбол. ОФП, передачи мяча в парах через сетку. Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Техника нападения Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	группова я	3	Сп.зал	наблюдение
14 5	Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. СФП Прыжковая и силовая работа на	группова я	2	Сп.зал	наблюдение

	развитие точных приемов и передач. ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка»				
14 6	ОФП, Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка»	группова я	3	Сп.зал	наблюдение
14 7	Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка»	группова я	2	Сп.зал	наблюдение
14 8	ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». Техника нападения Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью	группова я	3	Сп.зал	наблюдение
14 9	ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». Техника нападения Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью	группова я	2	Сп.зал	наблюдение
15 0	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». Техника нападения Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью	группова я	3	Сп.зал	наблюдение
15 1	ОФП, прием мяча снизу у стены. Подача мяча. Передачи мяча. Тактика защиты Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	группова я	2	Сп.зал	наблюдение
15 2	ОФП, передачи мяча с перемещением. Подача мяча. Передачи мяча. Тактика защиты Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	группова я	3	Сп.зал	наблюдение
15 3	ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». Техника нападения Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча. Тактика защиты Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	группова я	2	Сп.зал	наблюдение
15 4	Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Тактика нападения Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач	группова я	3	Сп.зал	наблюдение
15 5	Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Тактика нападения Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач	группова я	2	Сп.зал	наблюдение
15 6	Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Интегральная Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Тактика защиты Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи.	группова я	3	Сп.зал	наблюдение

	Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.				
15 7	Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Интегральная Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Тактика защиты Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	группова я	2	Сп.зал	наблюд ение
15 8	Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Интегральная Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Тактика защиты Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	группова я	3	Сп.зал	наблюд ение
15 9	ОФП, Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. контрольные нормативы	группова я	2	Сп.зал	наблюд ение
16 0	ОФП Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Итоговая игра, контрольные нормативы	группова я	3	Сп.зал	наблюд ение
16 1	ОФП, развитие быстроты. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. ОФП Бег с изменением направления из различных и. п. Челночный бег 3x10м, 5x10м	группова я	2	Сп.зал	наблюд ение
16 2	Теория Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Техника нападения Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. ОФП Бег с изменением направления из различных и. п. Челночный бег 3x10м, 5x10м	группова я	3	Сп.зал	наблюд ение
16 3	Техника нападения Верхняя прямая подача. ОФП Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п. сидя. Тактика защиты Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	группова я	2	Сп.зал	наблюд ение
16 4	ОФП, передачи мяча в парах через сетку. Техника нападения Верхняя прямая подача ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п. сидя. Тактика защиты Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	группова я	3	Сп.зал	наблюд ение
16 5	ОФП, передачи мяча в парах через сетку. Техника нападения Верхняя прямая подача ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п. сидя. Тактика защиты Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	группова я 38	2	Сп.зал	наблюд ение
16 6	Тактика защиты Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	группова я	3	Сп.зал	наблюд ение
16 7	Контрольные нормативы	группова я	2	Сп.зал	тестиро вание
16 8	Контрольные нормативы Итоговая игра	группова я	3	Сп.зал	тестиро вание
16 9	Тактика защиты Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	группова я	2	Сп.зал	наблюд ение
17 0	ОФП, основы спортивной подготовки. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2.	группова я	3	Сп.зал	наблюд ение
17 1	СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	группова я	2	Сп.зал	наблюд ение

17 2	СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
17 3	Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Контрольные испытания Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой. Интегральная Учебная игра по правилам волейбола.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
17 4	ОФП, развитие взрывной силы. Верхняя прямая подача. Интегральная Учебная игра по правилам волейбола.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
17 5	ОФП Развитие общей выносливости. Подвижные игры. СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
17 6	ОФП Развитие общей выносливости. Подвижные игры. СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
17 7	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функция) ОФП, развитие быстроты. Передачи мяча во встречных колоннах.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
17 8	ОФП, развитие выносливости. Передача в тройке на одной линии в зонах 2-3-4, 6-3-2.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
17 9	ОФП, развитие силы. Акробатические упражнения - группировки, перекувытки в сторону, боком. Падения. Техника нападения Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. Тактика защиты Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу)	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
18 0	Падения. Техника нападения Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. Тактика защиты Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу) Судейская практика	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
18 1	ОФП, требования ТБ при занятиях в тренажерном зале. СФП Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. ОФП Развитие выносливости. Подвижные игры. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	групповая	2	Сп.зал	беседа
18 2	СФП Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. ОФП Развитие выносливости. Подвижные игры. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
18 3	ОФП, развитие спец. Силы. Тактика защиты Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу). Восстановительные мероприятия.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
18 4	Итоговая игра	групповая	3	Сп. зал	Наблюдение
Учебно-тренировочные занятия по самоподготовке					
18 5	Разминка (10 мин), работа с прыжковой скакалкой (3 x 2 мин), упражнения на баланс (стойка на одной ноге, «ласточка»), отжимания и приседания в медленном темпе. Завершение заминкой и растяжкой.	Индивидуальная, самостоятельная	2	по выбору обучающегося	самоконтроль

18 6	Отработка волейбольной стойки с акцентом на работу ног. Перемещения приставными шагами вперед-назад, в стороны, скрестные шаги. Имитация блокировочных движений руками без прыжка.	Индивидуальная, самостоятельная	3	по выбору обучающегося	самоконтроль
18 7	Отработка техники подачи с места. Акцент на подбрасывании мяча, фазе замаха и удара. Выполнение 50 подач в зону 3 и 5. Работа над стабильностью попадания.	Индивидуальная, самостоятельная	2	по выбору обучающегося	самоконтроль
18 8	Работа у стены или с партнером. Прием мяча, летящего с расстояния 3–5 метров. Контроль положения рук и корпуса. 3 подхода по 20 передач.	Индивидуальная, самостоятельная	2	по выбору обучающегося	самоконтроль
18 9	Приседания с собственным весом, выпады, подъемы на носки. Упражнения на пресс (скручивания, планка). Важность контроля техники, а не скорости выполнения.	Индивидуальная, самостоятельная	3	по выбору обучающегося	самоконтроль
19 0	Отработка контакта мяча с кончиками пальцев. Передача мяча самому себе на месте и в движении. Работа над направлением и силой передачи.	Индивидуальная, самостоятельная	2	по выбору обучающегося	самоконтроль
19 1	Бег в умеренном темпе (20–30 минут) или интервальный бег (30 сек быстро / 30 сек медленно, 10 циклов). Обязательная разминка и заминка.	Индивидуальная, самостоятельная	3	по выбору обучающегося	самоконтроль
19 2	Серия прыжков на месте и с места (глубокие приседы + выпрыгивание). Плиометрические упражнения низкой интенсивности. 4 подхода по 15 прыжков.	Индивидуальная, самостоятельная	2	по выбору обучающегося	самоконтроль
19 3	Техника подачи снизу. Работа над точностью попадания в зоны 1, 6, 5. Отработка траектории полета мяча. 50 попыток с фиксацией результата.	Индивидуальная, самостоятельная	3	по выбору обучающегося	самоконтроль
19 4	Работа у стены или перед зеркалом. Отработка прыжка и положения рук над сеткой (условной). Синхронизация работы ног и рук. 5 подходов по 10 прыжков.	Индивидуальная, самостоятельная	2	по выбору обучающегося	самоконтроль
19 5	Комбинация: стойка -> перемещение в сторону -> нижняя передача -> возврат в стойку. Работа с партнером, меняющим направление подачи.	Индивидуальная, самостоятельная	3	по выбору обучающегося	самоконтроль
19 6	Отжимания (разные варианты), тяга эспандера, лопаточные упражнения. Укрепление мышечного корсета для защиты плечевого сустава.	Индивидуальная, самостоятельная	2	по выбору обучающегося	самоконтроль
19 7	Теоретическая часть в формате видеоанализа или чтения. Разбор позиций на площадке, ролей в защите и атаке. Составление личного плана действий при приеме подачи.	Индивидуальная, самостоятельная	3	по выбору обучающегося	самоконтроль
19 8	Отработка мгновенной смены режима после подачи. Бег к задней линии, принятие игровой стойки. Имитация игровых ситуаций.	Индивидуальная, самостоятельная	2	по выбору обучающегося	самоконтроль
19 9	Работа над таймингом прыжка и подъема рук. Выполняется без мяча или с легким мячом. Акцент на	Индивидуальная, самостоятельная	3	по выбору	самоконтроль

	вертикальность прыжка.	самостоятельная		обучающегося	
200	Игровая ситуация 1 на 1. Игра с партнером в зоне защиты. Один атакует, другой защищает. Чередование ролей. Анализ ошибок в позиционировании.	Индивидуальная, самостоятельная	2	по выбору обучающегося	самоконтроль
201	Комплексная растяжка всех групп мышц, особенно плечевого пояса, спины и ног. МФР (миофасциальный релиз) с использованием валика.	Индивидуальная, самостоятельная	3	по выбору обучающегося	самоконтроль
202	Работа с партнером: подача -> прием -> передача -> атака (имитация). Постепенное увеличение темпа. Фокус на непрерывность движения.	Индивидуальная, самостоятельная	2	по выбору обучающегося	самоконтроль
203	Упражнения на попадание в конкретные зоны площадки (конусы или разметка). Верхняя и нижняя передача с изменением направления.	Индивидуальная, самостоятельная	3	по выбору обучающегося	самоконтроль
204	Короткие спринты (10–20 метров) с изменением направления. Плиометрия средней интенсивности. Развитие взрывной силы.	Индивидуальная, самостоятельная	2	по выбору обучающегося	самоконтроль
205	Микроигра 2 на 2 или 3 на 3. Игра по упрощенным правилам (без подсчета очков, только отработка связей). Акцент на коммуникацию и перестроение	Индивидуальная, самостоятельная	3	по выбору обучающегося	самоконтроль
206	Последовательное выполнение всех элементов: подача, прием, передача, атака, защита. Создание стрессовой ситуации (ограничение времени на действие).	Индивидуальная, самостоятельная	2	по выбору обучающегося	самоконтроль
207	Последовательное выполнение всех элементов: подача, прием, передача, атака, защита. Создание стрессовой ситуации (ограничение времени на действие).	Индивидуальная, самостоятельная	3	по выбору обучающегося	самоконтроль
208	Итоговый контроль и анализ. Выполнение тестовых нормативов: количество успешных подач, высота прыжка, скорость перемещения. Саморефлексия: выявление сильных сторон и зон роста на следующий период.	Индивидуальная, самостоятельная 41	2	по выбору обучающегося	самоконтроль

Календарный учебный график УТЭ-3 на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	Теория физической культуры и спорта в России. ТБ на занятиях по волейболу. ОФП Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых Качеств	групповая	2	Сп.зал	беседа опрос,
2	Роль и место физической культуры в формировании личных качеств.	Групповая контроль	3	Сп.зал	беседа

	ОФП Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта. Контрольные испытания Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс. СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач				
3	Пресс. СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Техника защиты Подвижные игры с элементами волейбола. Тактика защиты Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
4	Спорт - явление культурной жизни. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Техника нападения. Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
5	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
6	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Техника нападения. Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
7	Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. СФП Стойки в сочетании с перемещениями. Тактика защиты Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
8	Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. СФП Стойки в сочетании с перемещениями. Тактика защиты Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
9	Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. СФП Стойки в сочетании с перемещениями. Тактика защиты Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу	групповая	3 42	Сп.зал	наблюдение
10	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
11	Техника нападения Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра. ОФП Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Теория Основы техники и тактики игры волейбол	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
12	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Техника нападения Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра. ОФП Совершенствование навыков выполнения	групповая	3	Сп.зал	наблюдение

	строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Теория Основы техники и тактики игры волейбол				
13	Техника нападения Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра. ОФП Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Теория Основы техники и тактики игры волейбол	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
14	Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Развитие скоростно-силовой выносливости. Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Техника нападения Поддачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая - подряд 10-15 попыток на количество	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
15	ОФП Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
16	Развитие скоростно-силовой выносливости. Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Техника нападения Поддачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая - подряд 10-15 попыток на количество	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
17	Развитие скоростно-силовой выносливости. Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Техника нападения Поддачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая - подряд 10-15 попыток на количество	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
18	Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Техника защиты Прием снизу двумя руками. Техника нападения. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону. Тактика нападения Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
19	ОФП Входная диагностика	групповая	3	Сп.зал	тестирование
20	ОФП Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	групповая	43	Сп.зал	наблюдение
21	Теория - история развития волейбола. Развитие ловкости, координации Техника защиты Прием снизу двумя руками. Техника нападения. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону. Тактика нападения Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.	групповая	2	Сп.зал	беседа Опрос,
22	ОФП, Техника защиты Прием снизу двумя руками. Техника нападения. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону. Тактика нападения Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
23	ОФП, Техника защиты Прием снизу двумя руками. Техника нападения. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону. Тактика нападения Имитация нападающего удара и	групповая	2	Сп.зал	наблюдение

	«обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.				
24	Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие 9 неделя при первой передачи игроков зон 3,4 и 2.ОФП Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. Техника защиты Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения - совершенствование, перекаты, падения.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
25	Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Техника нападения Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
26	История возникновения олимпийского движения. СФП Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Техника защиты Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером - на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
27	СФП Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Техника защиты Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером - на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
28	Освоение техники подачи мяча и приёма подач (нижняя и верхняя прямая подача, приём с падением)	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
29	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Тактика защиты Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
30	ОФП Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
31	ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Тактика защиты Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
32	ОФП, прием сверху двумя руками в парах направленного ударом (расст. 3-6 м) СФП Бег с остановками, изменением направления. ОФП Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Техника нападения Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	групповая	3 44	Сп.зал	наблюдение
33	Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Техника нападения Передачи мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
34	Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Техника нападения Передачи мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
35	Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Техника нападения Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
36	ОФП, выбор места при приеме нижней и верхней подачи. Развитие спец. быстроты.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение

37	ОФП, прием нижней прямой подачи. Развитие спец. ловкости, координации.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
38	Техника защиты Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу. Тактика защиты Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча. ОФП Развитие основных физических качеств	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
39	Техника защиты Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу. Тактика защиты Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча. ОФП	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
40	Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Техника нападения Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
41	ОФП, Гигиенические знания, умения и навыки. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Техника нападения Передачи мяча сверху , снизу двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
42	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Техника нападения Передачи мяча сверху , снизу двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
43	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Техника нападения Передачи мяча сверху , снизу двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
44	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Техника нападения Передачи мяча сверху , снизу двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
45	Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Интегральная Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	групповая		Сп.зал	наблюдение
46	Режим дня и питание обучающихся. Техника нападения Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Тактика нападения Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи	групповая	2 45	Сп.зал	наблюдение
47	ОФП, Техника нападения Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Тактика нападения Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
48	Техника нападения Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Тактика нападения Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи. Прием Зодачи и первая передача в зону нападения	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
49	ОФП, перемещения по полю Техника нападения Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Тактика	групповая	3	Сп.зал	наблюдение

	нападения Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче				
50	Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Техника нападения Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча	групповая		Сп.зал	наблюдение
51	Расписание учебно- тренировочного и учебного процесса. Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передаче. ОФП Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Техника нападения Прямой нападающий удар	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
52	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передаче. ОФП Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Техника нападения Прямой нападающий ударног. Отбивание мяча кулаком в прыжке «на сторону соперника»	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
53	ОФП, перемещения по полю в приёме мяча Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передаче. ОФП Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Техника нападения Прямой нападающий удар	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
54	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передаче. ОФП Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Техника нападения Прямой нападающий удар	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
55	Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Интегральная Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
56	Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Передачи мяча снизу в стену и над собой поочередно и многократно.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
57	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Техника нападения Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача перемещения по полю, зону приёма мяча	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
58	Прием мяча, после подачи и нападающего удара. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Техника нападения Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача	групповая	2 46	Сп.зал	наблюдение
59	Теория. Нападающий удар наброшенного партнером. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
60	Техника нападения Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. ОФП Бег с изменением направления из различных и. п.	групповая		Сп.зал	наблюдение
61	Рациональное, сбалансированное питание. Развитие спец. ловкости. Выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней).	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
62	ОФП, передачи мяча с изменением высоты и направления	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
63	ОФП, учебно-тренировочная игра с применением изученного.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
64	ОФП, развитие спец. силы. Соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных	групповая	3	Сп.зал	наблюдение

65	Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Интегральная Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Т	групповая		Сп.зал	наблюдение
66	ОФП, основы законодательства в сфере ФК и спорта. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
67	ОФП, развитие ловкости, координации. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
68	ОФП, подача на игрока слабо владеющего приемом подачи.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
69	ОФП, расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Восстановительные мероприятия.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
70	Техника нападения Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. ОФП Бег с изменением направления из различных и. п.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
71	Физиологические основы физической культуры. Выбор места для приема нижней прямой подачи. Развитие выносливости.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
72	Техника защиты Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Техника нападения Нападающий удар из зон 4,2, 3. Тактика защиты Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
73	Техника защиты Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Техника нападения Нападающий удар из зон 4,2, 3. Тактика защиты Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
74	ОФП, отбивание мяча кулаком в п Техника защиты Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Техника нападения Нападающий удар из зон 4,2, 3. Тактика защиты Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов. В прыжке «на сторону соперника».	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
75	Техника нападения Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. ОФП Бег с изменением направления из различных и. п.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
76	Спортивная физиология. ОФП, прием мяча после подачи. Развитие быстроты.	групповая	2 ⁴⁷	Сп.зал	наблюдение
77	Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Тактика защиты Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны. ОФП Подвижная игра «Волейбольная лапта».	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
78	Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Тактика защиты Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны. ОФП Подвижная игра «Волейбольная лапта».	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
79	Сдача нормативов, техническая подготовка	групповая	3	Сп.зал	Промежуточная аттестация, тестирование
80	ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п. сидя. Тактика защиты Групповые действия игрока	групповая	2	Сп.зал	наблюдение

	зоны 6 с игроками зон 5 и 1				
81	Классификация различных видов мышечной деятельности. СФП Челночный бег с изменением направления, из различных и. п. Подводящие упражнения для приема и передач. Техника нападения Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
82	ОФП, выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу). Развитие прыгучести.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
83	ОФП, нападающий удар из зоны 2 с передачи зоны 3. Развитие быстроты.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
84	СФП Челночный бег с изменением направления, из различных и. п. Подводящие упражнения для приема и передач. Техника нападения Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
85	Техника нападения Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. ОФП Бег с изменением направления из различных и. п.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
86	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. ОФП, судейская практика. Восстановительные мероприятия	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
87	ОФП, развитие силы. Соревнование на большее количество подач без промаха, из числа заданных	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
88	Физиологические механизмы развития двигательных навыков. СФП Челночный бег с изменением направления, из различных и. п. Подводящие упражнения для приема и передач. Техника нападения Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
89	Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. СФП Челночный бег с изменением направления, из различных и. п. Подводящие упражнения для приема и передач. Техника нападения Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача	групповая	3 48	Сп.зал	беседа
90	ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п. сидя. Тактика защиты Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
91	ОФП, развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
92	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся. ОФП Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. СФП Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
93	ОФП Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. СФП Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
94	ОФП, Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней	групповая	3	Сп.зал	наблюдение

	линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.				
95	ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п. сидя. Тактика защиты Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
96	ОФП, защитные действия, страховка нападающего. Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
97	Структура и содержание Дневника обучающегося. ОФП, развитие силы. Верхняя прямая подача. Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
98	ОФП, развитие прыгучести. Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. Передача в тройке на одной линии в зонах 4-3-2	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
99	Развитие ловкости, координации. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
100	Учебная игра по правилам волейбола. Судейская практика	групповая	2	Сп.зал	Наблюдение контроль
101	ОФП, теория Основы спортивного питания. Развитие взрывной силы. Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
102	Тактика защиты Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника. ОФП ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини футбол, развитие быстроты. Передачи мяча во встречных колоннах.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
103	ОФП, развитие выносливости. Передача в тройке на одной линии в зонах 2-3-4, 6-3-2.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
104	ОФП, развитие силы. Тактика защиты Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника. мини футбол. Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток.	групповая	3 49	Сп.зал	наблюдение
105	ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п. сидя. Тактика защиты Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
106	Классификация и типы спортивных соревнований. ОФП, развитие гибкости. Судейская практика	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
107	ОФП, требования ТБ при занятиях в тренажерном зале. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
108	ОФП, развитие координации. Прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
109	ОФП, развитие координации.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение

	Прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Восстановительные мероприятия.				
110	Учебная игра по правилам волейбола. Судейская практика	групповая	2	Сп.зал	Наблюдение контроль
111	ОФП, развитие быстроты. Передачи мяча в парах в сочетании с перемещениями	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
112	Теоритические основы технико-тактической подготовки. Интегральная Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
113	ОФП, основы спортивного питания. Судейская практика. Интегральная Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	групповая	2	Сп.зал	беседа
114	Интегральная Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
115	Учебная игра по правилам волейбола. Судейская практика	групповая	2	Сп.зал	Наблюдение контроль
116	ОФП, развитие спец. быстроты. Интегральная Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага..	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
117	Основа техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. ОФП, развитие спец. выносливости. Передачи мяча в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
118	ОФП ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Тактика нападения Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2). СФП Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения..	групповая	2 50	Сп.зал	наблюдение
119	ОФП ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Тактика нападения Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2). СФП Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения. Круговая тренировка.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
120	Тактика нападения Передачи мяча сверху двумя руками. СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
121	ОФП, развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
122	ОФП ОРУ у гимнастической стенки.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение

	Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Тактика нападения Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2). СФП Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.				
123	Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. ОФП, развитие выносливости. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
124	ОФП, развитие прыгучести. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
125	Тактика нападения Передачи мяча сверху двумя руками. СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
126	Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. СФП П	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
127	ОФП, Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. СФП	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
128	ОФП, развитие гибкости. Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
129	ОФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
130	Тактика нападения Передачи мяча сверху двумя руками. СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
131	ОФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
132	Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара..	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
133	Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
134	Характеристика психологической подготовки, общая. ОФП, Выбор места при приеме нижней и верхней подачи	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
135	ОФП Развитие выносливости. Подвижные игры. Тактика защиты Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
136	ОФП, развитие спец. силы. Чередование верхней и нижней подачи.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
137	ОФП, Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. СФП	групповая	3	Сп.зал	наблюдение

	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.				
138	ОФП, основы спортивной подготовки. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
139	Сдача нормативов Техническая подготовка. Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
140	ОФП Развитие выносливости. Подвижные игры. Тактика защиты Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
141	Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
142	ОФП Нижняя прямая подача из-за лицевой линии в правую и левую сторону площадки, с приемом 1,5 зону с доводкой во 2 зону.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
143	Личная и общественная гигиена. ОФП Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач. Теория Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Техника защиты	групповая	2	Сп.зал	беседа
144	ОФП, развитие выносливости. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи. ОФП Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач. Теория Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Техника защиты	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
145	ОФП Развитие выносливости. Подвижные игры. Тактика защиты Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
146	Базовые волевые качества личности. ОФП, развитие прыгучести. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
147	ОФП, развитие гибкости. Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Развитие взрывной силы.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
148	ОФП, развитие взрывной силы. Верхняя прямая подача. Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
149	ОФП Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач. Теория Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Техника защиты Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
150	Подвижная игра «Два капитана». Тактика нападения Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
151	ОФП Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач. Теория Развитие волейбола. Основы техники и	групповая	2	Сп.зал	наблюдение

	тактики игры волейбол. Техника защиты Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.				
152	ОФП, развитие спец. силы. Чередование верхней и нижней подачи	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
153	Системные волевые качества личности. ОФП, развитие гибкости. Поддачи мяча в пределы площадки. Техника защиты Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
154	ОФП, развитие спец. выносливости. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
155	Подвижная игра «Два капитана». Тактика нападения Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
156	Общая культура спортивных соревнований. Судейство ОФП, передачи мяча в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
157	ОФП, развитие быстроты. Тактика защиты Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
158	ОФП, развитие выносливости. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи Тактика защиты Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
159	ОФП Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Техника нападения Передачи мяча.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
160	Техника нападения Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
161	ОФП, Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
162	Тактика защиты Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков. ОФП Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Техника нападения Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
163	ОФП Тактика защиты Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков. техника нападения Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	групповая	2	53	наблюдение
164	ОФП Тактика защиты Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков. Техника нападения Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
165	Техника нападения Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
166	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка, к эксплуатации, уход и хранение. ОФП, передачи мяча в парах через сетку	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
167	ОФП, прием мяча после подачи. Расстановка игроков. Техника нападения Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три	групповая	3	Сп.зал	наблюдение

	шага, ударное движение кистью.				
168	Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. ОФП, чередование верхней и нижней подач. Расстановка игроков. Техника нападения Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
169	Тактика нападения Командные действия: система игры, со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2. ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
170	Техника нападения Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
171	Тактика нападения Командные действия: система игры, со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2. ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
172	СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
173	ОФП, развитие быстроты. СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
174	ОФП, развитие быстроты. Передачи мяча с перемещением. Судейская практика Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикация.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
175	Техника нападения Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
176	Права и обязанности участников спортивных соревнований. СФП развитие выносливости. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
177	ОФП, Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Техника нападения Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
178	ОФП, передачи мяча в парах через сетку. Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Техника нападения Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
179	Правила вида спорт- волейбол. ОФП, передачи мяча в парах через сетку. Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Техника нападения Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
180	Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях. Теория Нагрузка и отдых. Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
181	Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. СФП Прыжковая и силовая	групповая	2	Сп.зал	наблюдение

	работа на развитие точных приемов и передач. ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка»				
182	ОФП, Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка»	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
182	Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка»	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
184	ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». Техника нападения Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
185	Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях. Теория Нагрузка и отдых. Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
186	ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». Техника нападения Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
187	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». Техника нападения Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
188	ОФП, прием мяча снизу у стены. Подача мяча. Передачи мяча. Тактика защиты Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
189	ОФП, передачи мяча с перемещением. Подача мяча. Передачи мяча. Тактика защиты Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	групповая	3 55	Сп.зал	наблюдение
190	Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях. Теория Нагрузка и отдых. Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
191	ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». Техника нападения Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча. Тактика защиты Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение

192	Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Тактика нападения Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
193	Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Тактика нападения Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
194	Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Интегральная Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Тактика защиты Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
195	Техника нападения Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Интегральная Учебная игра с применением заданий. Техника защиты Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
196	Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Интегральная Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Тактика защиты Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
197	Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Интегральная Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Тактика защиты Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
198	ОФП, Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. контрольные нормативы	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
199	ОФП Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Итоговая игра, контрольные нормативы	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
200	Техника нападения Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Интегральная Учебная игра с применением заданий. Техника защиты Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
201	ОФП, развитие быстроты. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. ОФП Бег с изменением направления из различных и. п. Челночный бег 3x10м, 5x10м	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
202	Теория Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Техника нападения Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. ОФП Бег с изменением направления из различных и. п. Челночный бег 3x10м, 5x10м	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
203	Техника нападения Верхняя прямая подача. ОФП Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение

	Бросок набивного мяча из п. сидя. Тактика защиты Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.				
204	ОФП, передачи мяча в парах через сетку. Техника нападения Верхняя прямая подача ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п. сидя. Тактика защиты Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
205	СФП Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. ОФП Развитие выносливости. Подвижные игры. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
206	ОФП, передачи мяча в парах через сетку. Техника нападения Верхняя прямая подача ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п. сидя. Тактика защиты Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
207	Тактика защиты Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
208	Контрольные нормативы	групповая	2	Сп.зал	Промежуточная аттестация
209	Контрольные нормативы Итоговая игра	групповая	3	Сп.зал	Промежуточная аттестация, тестирование
210	СФП Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. ОФП Развитие выносливости. Подвижные игры. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
211	Тактика защиты Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
212	ОФП, основы спортивной подготовки. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
213	СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
214	СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	3 57	Сп.зал	наблюдение
215	Падения. Техника нападения Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. Тактика защиты Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
216	Техника защиты Прием подачи и первая передача в зону нападения. Контрольные испытания Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой. Интегральная Учебная игра по правилам волейбола.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
217	ОФП, развитие взрывной силы. Верхняя прямая подача. Интегральная Учебная игра по правилам волейбола.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
218	ОФП Развитие общей выносливости. Подвижные игры. СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение

219	ОФП Развитие общей выносливости. Подвижные игры. СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
220	Учебная игра. Волейбол. Судейская практика	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
221	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функция) ОФП, развитие быстроты. Передачи мяча во встречных колоннах.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
222	ОФП, развитие выносливости. Передача в тройке на одной линии в зонах 2-3-4, 6-3-2.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
223	ОФП, развитие силы. Акробатические упражнения - группировки, перекувытки в сторону, боком. Падения. Техника нападения Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. Тактика защиты Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу)	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
224	Падения. Техника нападения Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. Тактика защиты Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу) Судейская практика	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
225	Подвижные игры. СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. Судейская практика	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
226	ОФП, требования ТБ при занятиях в тренажерном зале. СФП Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. ОФП Развитие выносливости. Подвижные игры. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	групповая	2	Сп.зал	беседа
227	СФП Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. ОФП Развитие выносливости. Подвижные игры. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
228	ОФП, развитие спец. Силы. Тактика защиты Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу). Восстановительные мероприятия.	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
229	Падения. Техника нападения Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. Тактика защиты Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу)	групповая	3	Сп.зал	наблюдение
230	Итоговая игра	групповая	2	Сп.зал	наблюдение
Учебно-тренировочные занятия по самоподготовке					
231	Набивание мяча над собой (правой, левой, попеременно) — 500 касаний без потери.	Индивидуальная, самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоконтроль
232	Работа у стены (верхняя передача): 100 передач в стену на разной высоте. Акцент на работу ног.	Индивидуальная, самостоятельная	3	По выбору обучающегося	самоконтроль

233	Работа у стены (нижняя передача): 100 передач в стену, контроль траектории	Индивидуальная, самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоконтроль
234	Точность передач: Выбор цели на стене (мишень), 50 передач в центр мишени.	Индивидуальная, самостоятельная	3	По выбору обучающегося	самоконтроль
235	Прием мяча: Набивание мяча «снизу» с перемещением (шаг вперед, назад, вбок).	Индивидуальная, самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоконтроль
236	Сочетание: 20 передач сверху + 20 передач снизу + 20 передач в стену (цикл повторить 3 раза).	Индивидуальная, самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоконтроль
237	Работа над подачей: Имитация подачи (броски теннисного мяча в цель на стене) — 50 раз.	Индивидуальная, самостоятельная	3	По выбору обучающегося	самоконтроль
238	Вращение мяча: Отработка подачи с акцентом на правильное подбрасывание (стабильность точки контакта).	Индивидуальная, самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоконтроль
239	Комплекс «Стена»: 5 минут непрерывной работы (чередование верх/низ).	Индивидуальная, самостоятельная	3	По выбору обучающегося	самоконтроль
240	Работа над «пальцами»: Передачи над собой с разной амплитудой (низкие, средние, высокие).	Индивидуальная, самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоконтроль
241	Прыжковая выносливость: 3 серии по 20 выпрыгиваний вверх с имитацией нападающего удара.	Индивидуальная, самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоконтроль
242	Сила кора: Планка (3 подхода по 1 минуте) + «лодочка» (3 по 20 раз)	Индивидуальная, самостоятельная	3	По выбору обучающегося	самоконтроль
243	Скорость перемещений: Челночный бег (или имитация защитных стоек) — 5 серий по 30 секунд.	Индивидуальная, самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоконтроль
244	Взрывная сила ног: Выпрыгивания из глубокого приседа (3 серии по 15 раз).	Индивидуальная, самостоятельная	3	По выбору обучающегося	самоконтроль
245	Гибкость: Комплекс растяжки на все группы мышц (акцент на плечевой пояс и голеностоп).	Индивидуальная, самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоконтроль
246	Координация: Упражнения с теннисным мячом (броски об стену и ловля одной рукой).	Индивидуальная, самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоконтроль

		ная		щегося	
247	Сила рук: Отжимания (3 серии до отказа) + упражнения с эспандером (имитация блока).	Индивидуальная, самостоятельная	3	По выбору обучающегося	самоконтроль
248	Баланс: Удержание равновесия на одной ноге в «стойке волейболиста» (по 2 минуты на каждую).	Индивидуальная, самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоконтроль
249	Выносливость: Интервальный бег (30 сек ускорение / 30 сек отдых) — 10 минут	Индивидуальная, самостоятельная	3	По выбору обучающегося	самоконтроль
250	Комплекс «Защитник»: 50 падений (имитация) на мягкую поверхность или ковер.	Индивидуальная, самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоконтроль
251	Тактическое мышление: Составление схемы перемещений при страховке нападающего игрока (рисунок на бумаге + визуализация).	Индивидуальная, самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоконтроль
252	Психологическая устойчивость: Упражнение на концентрацию: 10 минут медитации с визуализацией успешного выполнения подачи в критический момент матча.	Индивидуальная, самостоятельная	3	По выбору обучающегося	самоконтроль
253	Изучение правил: Разбор спорных ситуаций (касание сетки, заступ, двойное касание) по видеоповторам.	Индивидуальная, самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоконтроль
254	Моделирование игры: Мысленное проигрывание сценария «тай-брейк»: как распределить силы и на чем сфокусировать внимание в концовке партии.	Индивидуальная, самостоятельная	3	По выбору обучающегося	самоконтроль
255	Анализ ошибок: Запись трех своих типичных ошибок в технике и разработка плана по их устранению (упражнения-корректоры).	Индивидуальная, самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоконтроль
256	Тактика подачи: Выбор зон на площадке соперника (1, 6, 5) и визуализация траектории полета мяча в каждую из них.	Индивидуальная, самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоконтроль
257	Взаимодействие: Описание алгоритма действий при приеме подачи (кто страхует, кто выходит на передачу) в зависимости от позиции игрока.	Индивидуальная, самостоятельная	3	По выбору обучающегося	самоконтроль
258	Самоконтроль: Ведение дневника тренировок: оценка своего состояния (усталость, мотивация, прогресс) после каждого занятия.	Индивидуальная, самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоконтроль
259	Комплексная тренировка, включающая все элементы: разминка, работа у стены, имитация прыжков и финальный анализ тактических схем, закрепленных за весь цикл.	Индивидуальная, самостоятельная	3	По выбору обучающегося	самоконтроль

260	Итоговое тестирование: Комплексная тренировка (45 минут), включающая все элементы: разминка, работа у стены, имитация прыжков и финальный анализ тактических схем, закрепленных за весь цикл.	Индивидуальная, самостоятельная	2	По выбору обучающегося	самоконтроль
Всего часов			624		