

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6»
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ МЫТИЩИ

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №6
/Ляпина Л.А./
«31» августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбол, 10-11 классы»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 16-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):

Кабилов В.А.,

педагог дополнительного образования

г.о. Мытищи,

2021 год

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 г. «О мерах по развитию дополнительного образования детей» (в редакции от 07.08.2015 г. № 1308, от 08.09.2015 г. № 2074, от 30.08.2016 г. № 1035, от 31.01.2017 г. № 30, от 21.12.2018г. № 482).

Место и роль физкультуры и спорта в воспитании учащихся

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации учащихся. Спорт, в частности во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в подачи и приеме мяча, , подачи на дальность и в цель, но также прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При подаче и приеме мяча ребенок действует

обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Место программы в учебно – воспитательном процессе

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Волейбол».

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки волейболистов, формирования у учащихся целостного представления о волейболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Цель программы: *обеспечить потребности ребенка в двигательной активности через занятия волейболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.*

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач:**

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «волейбол».

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания учащихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Работа по программе «волейбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Наполняемость групп и режим учебно – тренировочной работы

Рабочая программа по волейболу предназначена для учащихся, имеющих медицинские показания, и рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 1 академический час с перерывами, в зависимости от возрастной группы и задач этапа обучения.

Формы организации занятий:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;

- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования;
- Конкурсы, викторины.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки волейболиста и тактико-техническим действиям волейболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния волейбол, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, переводы мяча и атакующие действия по мячу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий секции по волейболу для учащихся представлено в примерном учебном плане.

Учебный план

Таблица №1.

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	1
2	Техническая	10
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	2
	2.2. Подача мяча	2
	2.3. Прием мяча	10
	2.4. Переводы мяча	10
3	Тактическая	10
	3.1. Действия игрока в защите	10
	3.2. Действия игрока в нападении	10
4	Физическая	10
	4.1. Общая подготовка	3
ИТОГО		72

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в таблице №2. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия т. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

Таблица №2.

№	Виды подготовки	Время (мин.)
1	Техническая подготовка	30
	<i>1.1.</i> Имитационные упражнения без мяча	3
	<i>1.2.</i> Поддача волейбольного мяча	7
	<i>1.3.</i> Прием мяча	8
	<i>1.4.</i> Перевод мяча в команде	12
2	Тактическая подготовка	15
	2.1. Действия игрока в защите	7
	2.2. Действия игрока в нападении	8
3	Физическая подготовка	25
	3.1. Общая	15
	3.2. Специальная	10
4	Игра в волейбол	20

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка

1. Развитие волейбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка волейболиста.
4. Техническая подготовка волейболиста
5. Тактическая подготовка волейболиста.
6. Психологическая подготовка волейболиста.
7. Соревновательная деятельность волейболиста.
8. Организация и проведение соревнований по волейболу.
9. Правила судейства соревнований по волейболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

2. Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка).

- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости волейболиста.

3. Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на две ноги.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке волейболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Прием и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками в движении.
- 2.4. Передача одной рукой
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. Передача двумя руками с шагом в сторону.
- 2.7. Передача двумя руками в прыжке.
- 2.8. Передача двумя руками из разных зон.
- 2.9. То же в движении.
- 2.10. Подача мяча с места
- 2.11. Силовая подача
- 2.12. Планирующая подача.

3. Защита при атаке .

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. В прыжке.
- 3.5. То же с изменением зоны .
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

4. Атака мяча.

- 4.1. Одной рукой с места.
- 4.2. Одной рукой в прыжке.
- 4.3. Одной рукой из разных зон
- 4.4. Скидка мяча одной рукой с места
- 4.5. Скидка мяча в прыжке
- 4.6. Скидка мяча в разные зоны
- 4.7. Скидка мяча из разных зон

4. Тактическая подготовка

1. Защитные действия из разных зон
2. Атакующие действия из разных зон.
3. Скидка мяча.
4. Защита от мяча.
5. Атака мяча.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в волейбол с заданными тактическими действиями.

Ожидаемый результат

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Техническая подготовка:

Занимающийся в секции должен:

- Овладеть всеми известными современному волейболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
- Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.
- Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
- Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Тактическая подготовка:

Для занимающегося в секции должно быть характерно:

- Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива.
- Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.
- Сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.
- Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

Литература

1. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с..
2. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед../Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.
3. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006- 863 с.

Календарный учебный график

№	Кол-во часов	Название темы	Тип подготовки	дата	Место проведения
1.	2	1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху.	Теор. ОФП	02.09.21	Спортивный зал
2.	2	1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху. 4.Подвижные игры с элементами волейбола.	Техн.	04.09.21	Спортивный зал
3.	1	1. Развитие быстроты перемещения.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	Такт.	09.09.21	Спортивный зал
4.	1	1. ОФП. 2.Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3.Подвижные игры и эстафеты.	Контр. Интегр.	11.09.21	Спортивный зал
5.	1	1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	Теор. Техн.	16.09.21	Спортивный зал
6.	1	1.ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	Такт. Теор.	18.09.21	Спортивный зал
7.	1	. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	Такт. Интегр.	18.09.21	Спортивный зал
8.	1	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	Теор. ОФП Техн	23.09.21	Спортивный зал
9.	1	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	Техн. СФП	25.09.21	Спортивный зал

10.	1	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Подвижные игры с элементами волейбола.	Такт. ОФП	30.09.21	Спортивный зал
11.	1	1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача.	Такт. Интегр.	02.10.21	Спортивный зал
12.	1	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	Теор. Техн. ОФП	07.10.21	Спортивный зал
13.	1	1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	Такт.	09.10.21	Спортивный зал
14.	1	1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации. Учебная игра.	Интегр. Такт	14.10.21	Спортивный зал
15.	1	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	16.10.21	Спортивный зал
16.	1	1. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2. Нижняя прямая подача. 3. СФП	Техн. СФП	21.10.21	Спортивный зал
17.	1	1. Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2. Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Такт.	23.10.21	Спортивный зал
18.	1	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	28.10.21	Спортивный зал
19.	1	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	30.10.21	Спортивный зал
20.	1	Контрольные испытания.	Контр.	04.11.21	Спортивный зал

		СФП	Техн. СФП		
21.	1	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	06.11.21	Спортивный зал
22.	1	Применение изученных способов приема, передач, в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	11.11.21	Спортивный зал
23.	1	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Прием мяча снизу,сверху ОФП	Теор. Техн. ОФП	13.11.21	Спортивный зал
24.	1	Сочетание выполнения подач мяча из различных точек	Техн.	18.11.21	Спортивный зал
25.	1	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2. Прием подачи. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	Такт. Интегр.	20.11.21	Спортивный зал
26.	1	1. Прием и передача мяча. 2. Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3. СФП	Такт. СФП	25.11.21	Спортивный зал
27.	1	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Удар мяча в движении с двух шагов.	Теор. ОФП Техн.	27.11.21	Спортивный зал
28.	1	1. Развитие силовой выносливости. 2. Прием и передача мяча. 3. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	Такт. ОФП	02.12.21	Спортивный зал
29.	1	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	04.12.21	Спортивный зал
30.	1	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП Техн.	09.12.21	Спортивный зал

31.	1	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней подачи. 3. Учебная игра	Техн. Интегр.	11.12.21	Спортивный зал
32.	1	1. Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3. Учебная игра.	Такт. СФП	16.12.21	Спортивный зал
33.	1	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Теор. Техн.	18.12.21	Спортивный зал
34.	1	1. Развитие прыгучести. 2. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 3. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	Такт.	23.12.21	Спортивный зал
35.	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	25.12.21	Спортивный зал
36.	1	1. Прямой нападающий удар. 2. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. 3. Учебная игра	Такт. Интегр.	30.12.21	Спортивный зал
37.	1	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники подачи мяча.	Теор. ОФП Техн.	13.01.22	Спортивный зал
38.	1	1. Развитие специальной ловкости. 2. Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебная игра	Такт. ОФП	15.01.22	Спортивный зал
39.	1	1. Нападающий удар по неподвижному мячу. 2. Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Такт. Интегр.	15.01.22	Спортивный зал
40.	1	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Учебно – тренировочная игра.	Теор. СФП Техн.	22.01.22	Спортивный зал
41.	1	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	22.01.22	Спортивный зал
42.	1	1. Совершенствование нападающего удара и приема мяча снизу. 2. Одиночное блокирование. 3. Двухсторонняя игра.	Такт.	29.01.22	Спортивный зал

43.	1	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	29.01.22	Спортивный зал
44.	1	Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. ОФП	Техн. ОФП	05.02.22	Спортивный зал
45.	1	Физическая подготовка спортсмена. 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра	Теор. СФП Техн.	05.02.22	Спортивный зал
46.	1	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	12.02.22	Спортивный зал
47.	1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	12.02.22	Спортивный зал
48.	1	1.ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных действий. 3.Учебная игра	Теор. ОФП Техн.	19.03.22	Спортивный зал
49.	1	1.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. 2.Приемы и передачи мяча. 3.Учебная игра	Техн. Интегр	19.03.22	Спортивный зал
50.	1	Тактическая подготовка юного спортсмена. .Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	Теор. Интегр.	26.03.22	Спортивный зал
51.	1	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	Техн.	26.03.22	Спортивный зал
52.	1	1.Эстафеты с различными видами спортивных игр. 2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3.Развитие прыгучести	Такт. СФП	02.04.22	Спортивный зал
53.	1	1.Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока.	Интегр.	02.04.22	Спортивный зал

		2.Двухсторонняя игра в волейбол. 3.Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.			
54.	1	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники подачи мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	09.04.22	Спортивный зал
55.	1	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра	Такт.	09.04.22	Спортивный зал
56.	1	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	16.04.22	Спортивный зал
57.	1	1.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2.Учебно-тренировочная игра	Техн. СФП	16.04.22	Спортивный зал
58.	1	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	23.04.22	Спортивный зал
59.	1	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	23.04.22	Спортивный зал
60.	1	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	30.04.22	Спортивный зал
61.	1	История развития волейбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	30.04.22	Спортивный зал
62.	1	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	Техн. СФП	07.05.22	Спортивный зал
63.	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	07.05.22	Спортивный зал
64.	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	14.05.22	Спортивный зал
65.	1	1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	Техн.	14.05.22	Спортивный зал
66.	1	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Такт.	21.05.22	Спортивный зал

67.	1	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Такт	21.05.22	Спортивный зал
68.	1	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра	Техн.	28.05.22	Спортивный зал
69.	1	1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Техн. Такт.	28.05.22	Спортивный зал
70.	1	1.Итоговое занятие. 2.Двухсторонняя игра	Теор. Интегр.	28.05.22	Спортивный зал