

МУ «Отдел образования Ачхой- Мартановского муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа им.Р.Эльмурзаева с.Хамби-Ирзи»

Принята на
Педагогическом совете
МБОУ «СОШ им.Р.Эльмурзаева
с.Хамби-Ирзи»

Протокол ПС №_____

«_____» _____ 2026 г.

Утверждена

Приказом директора

МБОУ «СОШ им.Р.Эльмурзаева
с.Хамби-Ирзи»

_____ Р.С.Юнусова

Приказ №_____ от «_____» _____ 2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СЕРТИФИКАТ: 847c022d6e0a04c425d20f2439f699a920b
Владелец: Юнусова Раиса Абдиевна
Действует: Бессрочно

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся : 14-16 лет

Срок реализации программы: 1 год.

Составитель:

Эхаев И.С.

Учитель физической культуры

с. Хамби-Ирзи

2026г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в
МБОУ «СОШ им.Р.Эльмурзаева с.Хамби-Ирзи»

Экспертное заключение (рецензия) №____ от «_____» _____ 2026__г.

Эксперты :

Албастова М.Р.-зам.директора по ВР

Жуклаева П.И.-зам.директора по УР

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» редакция от 04.08.2026г. – Действует с 04.08.2026г.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022г. №678-р); (с изменениями на 1 июля 2025г.);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.4283-26. Санитарные правила...») (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 N 86855) действует с 01.09.2026 до 01.09.2032

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09–3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06–1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

1.2. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является программой физкультурно-спортивной направленности. Ее цель и задачи направлены на развитие физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; воспитание волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества

1.3. Уровень освоения программы.

Содержание программы – стартовый.

1.4. Актуальность программы данной программы определяется её возможностями удовлетворять запросы учащихся, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья.

Педагогическая целесообразность занятий в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, позволяет решить проблему рационального использования свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

1.5. Отличительные особенности программы.

В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Данная программа разработана на основании авторской программы педагога дополнительного образования Аслаханова Саид-Али Махмудовича, ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ».

1.6. Цель и задачи программы.

Цель программы – повышение уровня физической подготовки обучающихся, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, посредством игры в волейбол.

Основными педагогическими задачами программы являются:
образовательные:

- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний в области физической культуры и осваиваемой спортивной игры;
- изучить основы техники и тактики игры;

– ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

формировать здоровый образ жизни;

развивающие

– способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;

– развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;

– развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);

– содействовать правильному физическому развитию;

– развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);

– развивать специальные технические и тактические навыки игры;

– подготовить учащихся к соревновательной деятельности по волейболу;

– содействовать отбору лучших учащихся для занятий в системе дополнительного образования;

воспитательные

– способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, чувства дружбы, коллективизма и толерантности, дисциплинированности;

– способствовать привитию ученикам организаторских навыков;

– способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

1.7. Категория обучающихся

Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей) на основании медицинского заключения об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Возрастная категория обучающихся – учащиеся учреждений общего образования республики в возрасте 14 – 16 лет.

1.8. Сроки реализации и объем программы

Срок реализации программы – 1 год.

Объем программы – 144 часа.

1.9. Формы, средства и методы образовательной деятельности, режим занятий

Формы организации занятий.

Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа Продолжительность занятий – 40 минут с 10-ти минутным перерывом.

Основными формами обучения являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- игровая (командная) деятельность;

Виды занятий:

теоретические;

практические:

учебно-тренировочные;

инструкторско-методические;

соревнования;

аттестационные (контрольные тесты (нормативы), контрольные задания по технико-тактической подготовке).

Основными средствами обучения являются:

- физические упражнения общей и специальной физической подготовки;
- подводящие и подготовительные физические упражнения, направленные на качественное освоение двигательных действий;
- игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов игры;

Методы организации занятий:

– **общепедагогические и специфические методы обучения:** словесные методы, методы наглядного восприятия, практические методы.

Практические методы:

- метод упражнений (методы строго и частично регламентированных упражнений);
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения структурных элементов или целостного двигательного действия.

Преимущественное использование той или иной группы методов зависит от решаемой педагогической задачи на конкретном этапе обучения.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

1.10. Планируемые результаты и способы их проверки.

Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования предусматривает получение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие и воспитание личности обучающихся.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение.

После окончания обучения учащийся должен знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правильность счёта по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;

- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№№ п/п	Наименование разделов и тем	В том числе:			Формы аттестации
		Общее	Из них		
			теоретич	практ.	
I	Основы знаний	10	6	4	
1	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	Тестирование по основам знаний
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	4	2	2	
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	4	2	2	
II	Общая физическая подготовка	31	3	28	Тестирование уровня физической подготовлен.
1	Гимнастические упражнения	11	1	10	
2	Легкоатлетические упражнения	10	1	9	
3.	Подвижные игры	10	1	9	
III	Техническая подготовка	61	10	51	Тестирование уровня технической подготовлен.
1	Техника передвижения и стоек	9	2	7	
2	Техника приёма и передач мяча сверху	12	2	10	
3.	Техника приёма мяча снизу	12	2	10	
4.	Нижняя прямая подача	12	2	10	
5.	Нападающие удары	16	2	14	
IV	Тактическая подготовка	33	8	25	Тестирование уровня тактической подготовлен.
1.	Индивидуальные действия	9	2	7	
2.	Групповые действия	8	2	6	
3.	Командные действия	8	2	6	
4.	Тактика защиты	8	2	6	
V	Контрольные испытания и соревнования	8	2	6	
	Итоговое занятие	1	1	-	Подв. итогов
Итого часов:		В течение года			
		144	30	114	

2.2. Содержание учебного плана

Содержание программы, 1 год обучения

I. Основы знаний (10 часов)

Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развита мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка (31 час)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

III. Техническая подготовка (61 час)

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания;

с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

IV. Тактическая подготовка (41 час)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

V. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие 1 час

Техника безопасности во время летних каникул.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и

физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

В дополнительной общеобразовательной программе по волейболу предусмотрены следующие формы аттестации и оценочные материалы:

1. Текущий контроль. Проводится в ходе тренировочного занятия и выявляет качество выполнения заданий педагога.
2. Промежуточный контроль. Проводится в конце учебного года и включает в себя тестовые нормативы по волейболу и соревнования.
3. Итоговый контроль. Проводится в конце освоения программы и включает в себя тестовые нормативы по волейболу и соревнования.

Оценочные материалы представляют собой систему отслеживания и оценивания результатов обучения по программе. Среди ключевых показателей рассматриваются:

- физическое развитие и физическая подготовленность;
- качество выполнения тестов ГТО;
- карты оценки и самооценки обучающихся.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Мячи волейбольные
2. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Скакалки
6. Мячи набивные различной массы
7. Отбивные сетки
8. Сетки для мячей

9. Спортивный зал

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Ф.И.О.: Эхаев Ильяс Султанович

Место работы: МБОУ «СОШ им.Р.Эльмурзаева с.Хамби-Ирзи»

Должность: учитель Физической культуры

Образование: высшее, ЧГПУ, факультет физической культуры и спорта

Педагогический стаж: 4 года.

4.3. Учебно-методическое обеспечение

4.3.1. Методическое обеспечение образовательной программы

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины;	контрольные нормативы по СФП

	занятия; - тестирование		- мячи; - медицинболы.	
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медицинболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно- тренировочная игра; - помощь в су действе.
5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно- тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медицинболы	- контрольные нормативы; - помощь в су действе.

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

Ресурсы сети Интернет

В помощь к самоподготовке http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm

Электронные учебники <http://www.iqlib.ru/>

Литература, рекомендуемая учащимся и родителям

1. Дорохов, С.И. Системы проведения соревнований по спортивным играм (методология, моделирование) [Текст]: учеб. пособие / С.И. Дорохов; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], – 2010. – 98 с. – Гриф УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры.
2. Кудашова, Л.Т. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики [Текст]: учебно-методическое пособие / Л.Т. Кудашова, Л.В. Люйк; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], – 2008. – 42 с.
2. Твой олимпийский учебник [Текст] : учебное пособие для олимпийского образования / Олимпийский комитет России ; Родиченко и др. – 24-е изд., перераб. и доп. – Москва : Советский спорт, – 2012. – 149 с. : ил.
3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.
5. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс] / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Издательство «Спорт», издание, – 2015

Литература для педагога

1. Волейбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко, Е. Ю. Ковыршина. – Электрон. текстовые данные. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. – 2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65000.html>
2. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. пособие / Л.П. Матвеев. – Киев: Книга, 1999. – 317с.

3. Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Гераськин, И.А. Рогов, Б.П. Сокур, Т.А. Колупаева. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 280 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65006.html>

4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол [Электронный ресурс] / – Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 24 с. – 978-5-906839-00-8. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65586.html>

Приложение 1.

Календарно-тематическое планирование кружка «Волейбол»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол -во часо в	Основное содержание занятия (тема занятия)	Место про- ведения	Форма контроля
1	сентябрь	16	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Теорет.	2	Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале.	класс (спорт-зал)	собесед., опрос
2	сентябрь	21	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Теорет.	2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	класс (спорт-зал)	собесед., опрос
3	сентябрь	23	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Теорет.	2	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	класс (спорт-зал)	собесед., опрос
4	сентябрь	28	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Контрольные испытания	спортзал	оценка уровня физподгот
5	сентябрь	30	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	
6	октябрь	05	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	
7	октябрь	07	16:00-	Практ.	2	Контрольные испытания	спортзал	

			16:40 16:50- 17:30					
8	октябрь	12	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	
9	октябрь	14	16:00- 16:40 16:50- 17:30		2	Физическая подготовка	спортзал	
10	октябрь	19	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Двойной шаг назад, вправо, влево (Н).	спортзал	
11	октябрь	21	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Контрольные испытания	спортзал	
12	октябрь	26	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	оценка уровня физподгот
13	октябрь	28	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	
14	ноябрь	02	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Остановка прыжком (С	спортзал	оценка техники двиг деят
15	ноябрь	09	16:00-	Практ.	2	Контрольные испытания	спортзал	оценка уровня

			16:40 16:50- 17:30					
16	ноябрь	11	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	физподгот
17	ноябрь	16	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	
18	ноябрь	18	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Остановка прыжком (С). Прыжки (Н).	спортзал	оценка двиг деят
19	ноябрь	23	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).	спортзал	
20	ноябрь	25	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).		
21	ноябрь	30	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	оценка физподг.
22	декабрь	02	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	
23	декабрь	07	16:00- 16:40	Практ.	2	Физическая подготовка. Прием мяча сверху двумя руками (Н).	спортзал	оценка физподгот техники

			16:50-17:30					
24	декабрь	09	16:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Прием мяча сверху двумя руками (Н).	спортзал	
25	декабрь	14	16:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	
26	декабрь	16	16:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	двигат. деят.
27	декабрь	21	16:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	
28	декабрь	23	16:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	
29	декабрь	28	16:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).	спортзал	оценка двигат. деят.
30	декабрь	30	16:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
31	январь	11	16:00-16:40 16:50-	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	оценка физподг.

			17:30					
32	январь	13	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	
33	январь	18	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Сочетание способов перемещений (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
34	январь	20	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Сочетание способов перемещений (Н).	спортзал	оценка двигат. деят.
35	январь	25	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
36	январь	27	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	
37	февраль	01	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Сочетание способов перемещений (С).	спортзал	
38	февраль	03	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (Н).	спортзал	
39	февраль	08	16:00- 16:40	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	

			16:50-17:30					
40	февраль	10	16:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	
41	февраль	15	16:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Прием мяча сверху двумя руками (С).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
42	февраль	17	16:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
43	февраль	24	16:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	
44	Март	01	16:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	
45	март	03	16:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Прыжки (Н). Сочетание способов перемещений (С).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
46	март	15	16:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).	спортзал	

47	март	17	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
48	март	22	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	
49	март	24	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара	спортзал	
50	март	29	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Прыжки (С). Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (Н),	спортзал	
51	март	31	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	
52	апрель	05	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
53	апрель	07	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Прием мяча сверху двумя руками (С).	спортзал	
54	апрель	12	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Прыжки (С). Прием мяча сверху двумя руками (С).	спортзал	

55	апрель	14	16:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	физподг.
56	апрель	19	16:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Остановка прыжком (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. дейт
57	апрель	21	16:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).	спортзал	
58	апрель	26	16:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).	спортзал	
59	апрель	28	16:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Интегральная подготовка: система переключений (С).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. дейт
60	май	05	16:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Прыжки (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (Н).	спортзал	
61	май	12	16:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Прыжки (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (Н).		
62	май	19	16:50-17:30	Практ.	2	Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).	спортзал	оценка технич. действ.
63	май	24	16:00-	Практ.	2	Физическая подготовка. Прыжки (С). Прием мяча	спортзал	оценка физподгот

			16:40 16:50- 17:30			снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).		и технич. действ.
64	май	26	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	физподг.
65	май	31	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Интегральная подготовка: система переключений (С).	спортзал	оценка физподгот технич. действ.
66	июнь	02	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Прыжки (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (С). Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (С),	спортзал	
67	июнь	07	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С).	спортзал	оценка технич. действ.
68	июнь	09	16:00- 16:40 16:50- 17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).	спортзал	оценка физподг, технич . действ, тестиров
69	июнь	14	16:00- 16:40 16:50- 17:30	июнь	2	Двусторонние игры	спортзал	
70	июнь	16	16:00- 16:40 16:50- 17:30	июнь	2	Контрольные испытания	спортзал	
71	июнь	21	16:00- 16:40	Практ.	2	Контрольные испытания	спортзал	

			16:50-17:30					
72	июнь	23	16:00-16:40 16:50-17:30		2	Итоговое занятие	спортзал	