

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора КГБПОУ
«Красноярский строительный техникум»
от « 26 » 12 2023 № 254-а

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВАВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ВОЛЕЙБОЛ

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый, базовый
Категория слушателей: обучающиеся 15 - 21 лет
Объем: 144 часа
Форма обучения: очная

г. Красноярск, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	5
3. Содержание программы	5
4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы	9
5. Формы аттестации	10
6. Диагностические средства	11
7. Учебно-методическое обеспечение программы	12
8. Материально-техническое оснащение	14
10. Список литературы	14
11. Календарный учебный график	15

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности составлена в соответствии:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09 – 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»- физкультурно-спортивная.

Разнонаправленность программы позволяет предоставлять обучающимся задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Новизна программы заключается в её разнонаправленности. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому обучающемуся организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья обучающихся, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья обучающихся является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в студентах самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними во взрослом возрасте.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию обучающегося, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для растущего организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, обучающийся становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление и развитие студентов, проявивших выдающиеся способности;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий, как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление

здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

- популяризация волейбола и привлечение максимального количества студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – волейбол.

Форма обучения: очная

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 4 часа занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется и утверждается с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Адресат Программы (возраст студентов для зачисления на обучение, минимальное количество студентов в группах)

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для студентов в возрасте от 15 до 21 лет. Срок её реализации – 1 год.

Спортивная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача.

Минимальная наполняемость учебной группы – 15 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

Объём и сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения, её объём 144 часа.

2. Учебно-тематический план

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

Учебный план тренировочных занятий волейболу (нагрузка 2 часа в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	42	6	36	Зачет
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	46	8	38	Зачет
3.	Технико-тактическая подготовка	44	8	36	Зачет
4.	Восстановительные мероприятия	6	4	2	Зачет
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачет
6.	Контрольные нормативы	6	0	6	Сдача контрольных нормативов
8.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану			Участие в соревнованиях
	Всего часов	144	28	116	

3. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Ожидаемые результаты обучения:

- Буду знать	Буду уметь
<ul style="list-style-type: none"> - расстановку игроков на поле; - правила перехода игроков по номерам; - правила игры в мини-волейбол; - правильность счёта по партиям, классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе; - ведение счёта по протоколу - переход средней линии; - положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный; - обязанности судей 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - выполнять перемещения и стойки; - выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2; - выполнять передачи мяча снизу над собой в круге; - выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность; - выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3; - выполнять обманные действия «скидки» - выполнять передачи мяча сверху двумя

	<p>руками из глубины площадки для нападающего удара;</p> <ul style="list-style-type: none">- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;- выполнять верхнюю прямую подачу;- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 высоких и средних передач;- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.
--	---

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
2. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
3. Формирование ценностных ориентаций;
4. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
5. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
6. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
7. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение «презентовать» себя.

4. Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

5. Учебно-методическое обеспечение программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- Групповые тренировочные занятия;
- Групповые теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчах и встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирование

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Рекомендации по организации образовательного процесса. На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

8. Материально-техническое оснащение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка, раздевалка для обучающихся.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Волейбольные стойки	2
2	Волейбольная сетка	1
3	Мячи волейбольные	8
4	Свисток микаса	1
5	Волейбольная форма с символикой КСТ (футболки, шорты)	12
6	Персональный компьютер для преподавателя	1

Список литературы

1. Бишаева А.А. Физическая культура: [электронный учебник] / А.А.Бишаева, В.В.Малков.-3-е изд., перераб. И доп.-М.:КНОРУС,2022.- 380с.(Среднее профессиональное образование)

2. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г..А.

Колодницкий. – 3-е изд., испр. - М.: КНОРУС, 2018.- 256 с. – (Среднее профессиональное образование).

9. Календарный учебный график

№	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые теоретические занятия;	2	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочные занятия;	2	Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста.	Спортивный зал	Текущий контроль
3	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочные занятия;	2	Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения.	Спортивный зал	Текущий контроль
4	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочные занятия;	2	Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Передвижение игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
5	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочные занятия;	2	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
6	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочные занятия;	2	Передача мяча. Верхняя передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
7	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочные занятия;	2	Верхняя прямая передача мяча Нижняя передача мяча двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
8	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочные занятия;	2	Нижняя передача одной рукой. Верхняя передача в прыжке.	Спортивный зал	Текущий контроль
9	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочные занятия;	2	Верхняя передача за голову. Верхняя передача в прыжке назад.	Спортивный зал	Текущий контроль
10	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочные занятия;	2	Верхняя передача в зону 2-3-4. Подача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
11	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочные занятия;	2	Нижняя подача мяча. Верхняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
12	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочные занятия;	2	Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяч.	Спортивный зал	Текущий контроль

13	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочные занятия;	2	Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой»	Спортивный зал	Текущий контроль
14	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочные занятия;	2	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
15	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочные занятия;	2	Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочные занятия;	2	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.	Спортивный зал	Текущий контроль
17	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочные занятия;	2	ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера. Режим дня и питания. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера	Спортивный зал	Текущий контроль
18	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочные занятия;	2	Нападающий удар накатом. Нападающий удар с отскоком от блока в аут. Нападающий удар из зоны 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
19	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочные занятия;	2	Нападающий удар из зоны 3. Нападающий удар из зоны 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
20	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочные занятия;	2	Нападающий удары со второй линии. Нападающий удар из зоны 1.	Спортивный зал	Текущий контроль
21	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочные занятия;	2	Нападающий удар из зоны 6. Нападающий удар из зоны 5. Нападающий удар «пайп»	Спортивный зал	Текущий контроль
22	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочные занятия;	2	Блокирование. Одиночное блокирование. Групповое блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
23	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочные занятия;	2	Закаливающие процедуры. Двойной блок. Тройной блок. Двойной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
24	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочные занятия;	2	Тройной блок и страховка. Блок от нападения в зоне 2. Блок от нападения в зоне	Спортивный зал	Текущий контроль
25	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочные занятия;	2	3. Блок от нападения в зоне 4. Блок от нападающего удара со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль

26	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Правила игры. Жесты главного судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль
27	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Жесты бокового судьи. Жесты линейных судей.	Спортивный зал	Текущий контроль
28	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
29	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Двусторонняя игра Тактические приемы в нападении	Спортивный зал	Текущий контроль
30	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Тактические приемы в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
31	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Индивидуальные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
32	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
33	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Групповые действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
34	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Групповые действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
35	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
36	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Командные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
37	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Совершенствование техники игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
38	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Совершенствование техники игры в нападении	Спортивный зал	Текущий контроль
39	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Совершенствование техники игры в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль

40	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Совершенствование техники игры углом вперёд в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
41	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Совершенствование техники игры углом назад в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
42	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Совершенствование техники игры в нападении углом вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
43	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Совершенствование техники игры в нападении углом назад.	Спортивный зал	Текущий контроль
44	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Совершенствование техники верхних передач мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
45	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Совершенствование техники игры в нижних передачах мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
46	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
47	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Совершенствование техники нижних передач мяча назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
48	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Совершенствование техники мяча верхней передачи за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
49	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Совершенствование техники мяча нижней передачи за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
50	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Совершенствование техники нападающих ударов.	Спортивный зал	Текущий контроль
51	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Спортивный зал	Текущий контроль
52	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
53	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Совершенствование техники нападающего удара по линии.	Спортивный зал	Текущий контроль

54	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.	Спортивный зал	Текущий контроль
55	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.	Спортивный зал	Текущий контроль
56	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
57	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 1.	Спортивный зал	Текущий контроль
58	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 6.	Спортивный зал	Текущий контроль
59	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 5.	Спортивный зал	Текущий контроль
60	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
61	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Обманные движения.	Спортивный зал	Текущий контроль
62	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Скидка мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
63	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Скидка мяча 1-2-3-4-5-6.	Спортивный зал	Текущий контроль
64	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 3	Спортивный зал	Текущий контроль
65	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Блокирование. Совершенствование техники блока в зонах 2-3-4.	Спортивный зал	Текущий контроль
66	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Совершенствование всех технических приёмов.	Спортивный зал	Текущий контроль
67	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Совершенствование всех технических приёмов.	Спортивный зал	Текущий контроль

68	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Совершенствование всех технических приёмов.	Спортивный зал	Текущий контроль
69	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Спортивные соревнования.	Спортивный зал	Текущий контроль
70	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые теоретические занятия;	2	Спортивные соревнования.	Спортивный зал	Текущий контроль
71	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.	Спортивный зал	Текущий контроль
72	16.30-17.15 17.20-18.05	групповые тренировочное занятия;	2	Сдача контрольных нормативов.	Спортивный зал	Текущий контроль