

Администрация муниципального образования
Аркадакского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя
общеобразовательная школа №2 города Аркадак Саратовской области

«Рассмотрено» Руководитель ШМО учителей физической культуры, технологии, искусства  Атаманова Н.В. Протокол № <u>1</u> от « <u>19</u> » <u>августа</u> 2018 г.	«Согласовано» Заместитель директора по ВР МБОУ-СОШ №2 города Аркадак Саратовской области  Троль Е.В. « <u>1</u> » <u>августа</u> 2018 г.	«Утверждено» Директор МБОУ-СОШ №2 города Аркадак Саратовской области  Приказ от « <u>1</u> » <u>августа</u> 2018 г.
---	--	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 14-16 лет. Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Морозова Роза
Владимировна
учитель физической культуры

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «1» августа 2018 г.

город Аркадак 2018 год

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Программа секции «Волейбол» разработана на основе авторской программы «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол», автор: Колодницкий Г.А.

Издательство: Просвещение, Москва

Год выпуска: 2012

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год обучения.

Уровень программы – базовый.

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

Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к данному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Программа предназначена для обучения учащихся 8- 11 классов по 12-15 человек в группе. Занятия проводятся 2 раза в неделю (по 90 минут), во второй половине дня, после уроков, в учебно-тренировочной форме. Программа рассчитана на 105 часов (70 занятий).

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

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Игра – весьма эффективное средство сохранения и укрепления здоровья и физического развития ребенка. В процессе игровой деятельности учащиеся испытывают положительные эмоции, поэтому игра представляет собой средство как физического развития так и средство отдыха.

Особенности организации образовательного процесса.

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Основой подготовки занимающихся в секции волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Принципы, обеспечивающие реализацию программы:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- доброжелательный психологический климат на занятиях;
- личностно-деятельный подход к организации учебно-воспитательного процесса;

- подбор методов занятий соответственно целям и содержанию занятий и эффективности их применения;
- оптимальное сочетание форм деятельности;
- преемственность, каждая новая тема логически связана с предыдущей;
- доступность.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций и видеороликов.

Два раза в год проводятся контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Адресат программы.

Учебно-тренировочная группа укомплектована юношами различного возраста как успешно овладевающими навыками волейбола и имеющими соответствующую практику игры, но и так же всеми желающими просто научиться играть в волейбол. Исходя из различного уровня подготовки, учебно-тренировочные занятия построены с использованием индивидуального подхода к воспитанникам для успешного овладения техники спортивной тренировки. Настоящая программа предназначена для работы с командой юношей, в ней отражены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивной секции и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов. Обобщен передовой опыт подготовки волейболистов.

Основной принцип спортивно-тренировочного процесса в учебно-тренировочной группе одного года обучения направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро).

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель - уровень подготовленности.

Занятия секции «Волейбол» проводятся два раза в неделю, 70 часов в год по 90 минут одно занятие.

Форма обучения – очная.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы - 1 год.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы:

- способствовать всестороннему физическому развитию учащихся;

Основные задачи:

1. личностные

- укрепление здоровья;

- совершенствование физического развития.

2. Образовательные

- обучение основам техники и тактики игры волейбол;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. метапредметные

- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

1.3 Содержание программы.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника нападения	8	1	7	текущий
2	Техника подачи мяча	22	3	19	текущий
3	Техника защиты	8	2	6	текущий
4	Тактика игры в волейбол	4	1	3	текущий
5	Тактика защиты	26	1	25	текущий
6	Контрольные нормативы	2		2	текущий
		70	8	62	

1.3 Содержание учебного плана.

1. Техника нападения-8

Практика-7 ч.

Стартовые стойки

Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении

Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите

Теория-1 час:

Техника безопасности на занятиях волейболом.

Итого по разделу: 8 ч.

2. Техника подачи мяча-22 ч

Практика – 19 ч.

Обучение технике нижней прямой подачи
Обучение технике нижней боковой подачи
Обучение технике верхней прямой подачи
Обучение технике верхней боковой подаче
Обучение укороченной подачи
Обучения технике верхних передач
Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).
Обучение технике передач снизу
Обучение технике нападающих ударов

Теория-3 часа:

История развития волейбола
Правила игры и методика судейства.
Техническая подготовка волейболиста

Итого по разделу: 22 ч.

3. Техника защиты 8 ч.:

Практика – 6 ч.

Обучение технике приема подач
Обучение технике приема мяча с падением
Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)

Теория-2 часа:

Повторный ИОТ.
Техника игры в волейбол

Итого по разделу: 8 ч.

4. Тактика игры в волейбол 4 ч.

Практика -3 ч.

Обучение и совершенствование индивидуальных действий
Обучение индивидуальным тактическим действиям

Теория-1 час:

Физическая подготовка волейболиста.

Итого по разделу-4 часов.

5. Тактика защиты-26 .

Практика - 25

Обучение и совершенствование индивидуальных действий
Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар
Обучения тактике нападающих ударов
Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока
Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе
Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями
Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов
Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов
Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач
Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего

Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии
Обучение командным действиям в нападении
Обучение командным действиям в защите
Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях
Соревнования по волейболу 6х6.

Теория-1 час:

Методика тренировки волейболистов.

Итого по разделу-26 часов.

Контрольные нормативы – 2 часа

1.4 Планируемые результаты

Результаты развития

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Результаты обучения

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Результаты воспитания

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

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Формы подведения итогов реализации программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся 2 раза в год.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение дополнительной программы.	
1	Стенка гимнастическая
2	Скамейка гимнастическая жесткая
3	Гимнастические маты, рулетка
4	Палки гимнастические
5	Мячи: баскетбольные, волейбольные.
6	Скакалка детская
7	Табло перекидное
8	Кубики
9	Обруч детский
10	Форма
11	Сетка волейбольная
12	Аптечка
13	Сетка для переноса и хранения мячей
14	Насос ручной
15	Секундомер

2.3 Формы аттестации

- соревнования школьного, районного и городского уровней.

Учебно-тренировочные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, учебно-тренировочные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

2.4 Оценочные материалы

Контрольные нормативы по волейболу в средней школе.

Кл./тест	Ч/б 6х5м (сек.)		Бросок н/м стоя (м)		Передача сверху и снизу на месте (кол-во раз)		Передача и перевод мяча через сетку с передачи из 10 раз		Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз		Подача с 3 м – приём мяча и передача обратно партнёру (через сетку в парах) из 10 раз	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
5	11.9 12.5 12.9	12.0 12.6 13.0	6.00 5.00 4.50	5.50 4.50 4.00	над собой		-	с 3 м линии		Облегчённый мяч		
					8			6	5	5		
					6			5	4	4		
					4			4	3	3		
6	11.3 11.9 12.3	11.4 12.0 12.6	6.80 5.80 5.20	6.20 5.20 4.80	над собой с наброса партнёра из 10 раз		-	с 5 м		5 4 3		
					5			6	5	5 4 3		
					4			5	4			
					3			4	3			
7	11.0 11.5 12.0	11.1 11.8 12.3	8.00 7.00 6.00	7.00 6.00 5.30	в парах		-	с 7 м		6 5 3		
					10			6	5	5 4 3		
					8			5	4			
					6			4	3			
8	10.8 11.3 11.8	10.9 11.7 12.1	9.00 8.00 7.00	8.00 7.00 6.00	в парах		5 4 3	с 8 м		6 5 4		
					12			6	5	5 4 3		
					10			5	4			
					8			4	3			

Сдача нормативов позволяет определить достижение учащимися планируемых результатов.

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса— очная.

Методы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:

- Методы эмоционального стимулирования.
- Методы формирования ответственности и обязательности.
- Методы развития психических функций, творческих способностей, личностных качеств занимающихся.

Формы организации образовательного процесса:

- командная, малыми группами, в парах, индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

Учебно-тренировочные

Педагогические технологии:

Технология индивидуального обучения;
Технология коллективного взаимообучения;
Технология разноуровневого обучения;
Технологии проблемного обучения;
Технология игровой деятельности
Здоровьесберегающая технология.

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Дидактические материалы:

Инструктивные карты;

Задания;

Упражнения;

<https://multiurok.ru/files/didaktichieskii-material-dlia-urokov-fizichiesk-2.html>

2.6 Список литературы

Основная:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2012.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика», автор: Колодницкий Г.А. Издательство: Просвещение , Москва 2011 г.:
3. «Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика», автор: Колодницкий Г.А. Издательство: Просвещение , Москва 2014 г

Дополнительная:

1. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный).- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
4. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.- 144с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

№	Кол-во часов	Тема занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля	Число, месяц	
							план	факт
1	1	Вводный ИОТ. Стартовые стойки	90 мин	вводное	спортзал	текущий	3.09	
2	1	Первичный ИОТ. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	7.09	
3	1	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	10.09	
4	1	Обучение технике нижней прямой подачи	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	14.09	
5	1	Обучение технике нижней боковой подачи	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	17.09	
6	1	Обучение технике верхней прямой подачи	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	21.09	
7	1	Обучение технике верхней боковой подаче	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	24.09	
8	1	Обучение укороченной подачи	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	28.09	
9	1	Обучения технике верхних передач	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	1.10	
10	1	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	5.10	
11	1	Обучение технике передач снизу	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	8.10	

12	1	Обучение технике нападающих ударов	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	12.10	
13	1	Обучение технике приема подач	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	15.10	
14	1	Обучение технике приема подач	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	19.10	
15	1	Обучение технике приема мяча с падением	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	22.10	
16	1	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	26.10	
17	1	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	29.10	
18	1	Контрольные нормативы по волейболу	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	2.11	
19	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	9.11	
20	1	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	12.11	
21	1	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	16.11	
22	1	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	19.11	
23	1	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	23.11	

24	1	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	26.11	
25	1	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	30.11	
26	1	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	3.12	
27	1	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	7.12	
28	1	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	10.12	
29	1	Обучение технике выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	14.12	
30	1	Обучение технике выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	17.12	
31	1	Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	21.12	
32	1	Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	24.12	
33	1	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	11.01	
34	1	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	14.01	
35	1	Обучение командным действиям в нападении	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	18.01	

36	1	Обучение командным действиям в защите	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	21.01	
37	1	Обучение технике одиночного блока.	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	25.01	
38	1	Повторение техники одиночного блока.	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	28.01	
39	1	Совершенствование техники одиночного блока.	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	1.02	
40	1	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	4.02	
41	1	Соревнования по волейболу 6х6.	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	8.02	
42	1	Соревнования по волейболу 6х6.	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	11.02	
43	1	Соревнования по волейболу 6х6.	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	15.02	
44	1	Обучение технике тройного блока.	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	18.02	
45	1	Закрепление техники тройного блока.	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	22.02	
46	1	Совершенствование техники тройного блока.	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	25.02	
47	1	Обучение технике нападающих ударов	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	1.03	

48	1	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	4.03	
49	1	Отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	8.03	
50	1	Отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	11.03	
51	1	Обучение технике приема мяча с падением	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	15.03	
52	1	Закрепление техники приема мяча с падением	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	18.03	
53	1	Отработка навыков судейства школьных соревнований.	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	22.03	
54	1	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	5.04	
55	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	8.04	
56	1	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	12.04	
57	1	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	15.04	
58	1	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	19.04	

59	1	Обучения тактике нападающих ударов	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	22.04	
60	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока		учебно-тренировочное	спортзал	текущий	26.04	
61	1	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	29.04	
62	1	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	3.05	
63	1	Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	6.05	
64	1	Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	10.05	
65	1	Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	13.05	
66	1	Контрольные нормативы	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	17.05	
67	1	Учебно-тренировочная игра.	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	20.05	
68	1	Учебно-тренировочная игра.	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	24.05	
69	1	Учебно-тренировочная игра.	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	текущий	27.05	
70	1	Итоговое занятие.	90 мин	учебно-тренировочное	спортзал	итоговый	31.05	

