

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 2»

«Рассмотрено»	«Утверждаю»	«Согласовано»
На МО спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» Протокол № ___ от _____ 2024г.	Заместитель директора По УВР _____ Савченко М.А. « ___ » _____ 2024г.	Директор МБУДО «Спортивная школа №2» _____ Вирбицкас С.М. Приказ № ___ Од от « ___ » _____ 2024г.



Подписано цифровой подписью:
Вирбицкас Сергей Мидасович

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

На 2024-2025 учебный год

Этап начальной подготовки первый год обучения

Рабочая программа составлена на основе: типовой программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (этап начальной подготовки) (методическое пособие) Авторы-составители: Е.В. Фомин, кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный работник физической культуры РФ; А.С. Ананьин, кандидат педагогических наук, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории; рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации для использования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Составитель:

Инструктор-методист : Фетисова В.Э.

Бийск

Пояснительная записка

Волейбол – олимпийский вид спорта.

В волейбол играют две команды в процессе которой соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов. Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств.

Учебная программа дополнительного образовательная спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «волейбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 987 (далее – ФССП).

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта волейбол, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

В группу начальной подготовки (НП-1) принимаются лица, проходящие спортивную подготовку, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта «волейбол», минимальный возраст 8 лет, минимальное количество детей в группах 14 человек.

Этап начальной подготовки (НП-1) формируется из обучающихся общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом и имеющих письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта баскетбол, выбора спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на последующие этапы подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки (НП-1):

1. Отбор способных к занятиям волейболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоническое развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками вида спорта волейбол - гибкости, ловкости, развитие быстроты движений, двигательной координации, общей и специальной выносливости.

5. Обучение основным приемам технических и тактических действий

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не превышает нормативы объема тренировочной нагрузки.

Количество тренировочных занятий в неделю на НП-1 три раза в неделю по 2 часа, 312 часов в год, наполняемость группы 14 человек.

<i>Виды подготовки и иные мероприятия</i>	<i>Количество годовых часов (% от годового количества часов)</i>
Общая физическая подготовка	56 (18%)
Специальная физическая подготовка	52 (17%)
Участие в спортивных соревнованиях	-
Техническая подготовка	96 (31%)
Тактическая подготовка	35 (11%)
Теоретическая подготовка	14 (4%)
Психологическая подготовка	11 (3,5%)
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3 (1%)
Инструкторская практика	-
Судейская практика	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3 (1%)
Восстановительные мероприятия	5 (1,6%)
Интегральная подготовка	37 (12%)
Общее количество в год	312
Самостоятельная работа 10% от общего количества в год	31(10%)

Примерный годовой план для групп спортивной начальной подготовки (НП-1)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	56
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	52
3.	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
4.	Тактическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
5.	Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
6.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	11
7.	Контрольные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	5
10.	Интегральная подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37

Виды (формы) обучения

В учреждении при реализации дополнительной образовательной программы применяются следующие виды (формы) обучения

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные)
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования (контрольные, отборочные, основные игры);
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.
- тестирование и контроль;
- участие в культурно – массовых, спортивных мероприятиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 987.

При разработке программы использовалась типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (этап начальной подготовки) (методическое пособие) Авторы-составители: Е.В. Фомин, кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный работник физической культуры

РФ; А.С. Ананьин, кандидат педагогических наук, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории; А.В. Дворников, кандидат педагогических наук; В.А. Григорьев, кандидат педагогических наук; К.Д. Субботин, тренер по физической подготовке команд высшего спортивного мастерства по пляжному волейболу, специалист в области физической культуры, спорта, реабилитации и фитнеса. Методическое пособие «Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (этап начальной подготовки)» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол». Типовая программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации для использования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Методическое пособие «Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (этап начальной подготовки)» (далее – Типовая программа) представляет собой программно-методический комплекс нормативных и методических материалов, определяющих содержание и организацию процесса спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» на этапе начальной подготовки.

Цель Типовой программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа начальной подготовки в виде спорта «Волейбол».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, изложенным в ФССП по виду спорта «Волейбол»:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию организма спортсменов;
- всестороннее гармоничное воспитание физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники волейбола;
- освоение основ тактики волейбола;
- адаптация к игровой и соревновательной деятельности;
- выявление перспективных юных волейболистов для дальнейших занятий волейболом.

При разработке Типовой программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке волейболистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Содержание учебного предмета

Планируемая дата проведения	Номер занятия	Продолжительность	Тема занятия	Содержание	Время	Дата по расписанию	Фактическая дата проведения
04.09 - 09.09	1	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	Кто придумал волейбол. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие координации простой.	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	30 мин.		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя лежа, стоя) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	20 мин		
			Тех.П: Освоение технических элементов волейбола.	Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	Когда появились первые правила игры в волейбол. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие координации простой	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	30 мин.		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя лежа, стоя) лицом, боком и спиной вперед.	20 мин		

				Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.			
			Тех.П: Освоение технических элементов волейбола.	Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	15 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	Развитие волейбола. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.			
		ОФП: Развитие координации простой	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	30мин.			
		СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положениях (сидя лежа, стоя) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	20 мин			
		Тех.П: Освоение технических элементов волейбола.	Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	40 мин			
		Так.П: Тактика нападения	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой;	10 мин			
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	15 мин			

11.09-16.09	1	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	Когда волейбол вышел на международный уровень. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие координации простой	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	30мин.		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положениях (сидя лежа, стоя) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	20 мин		
			Тех.П: Освоение технических элементов волейбола.	Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	История возникновения профессионального волейбола. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие координации простой	Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	30мин.		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положениях (сидя лежа, стоя) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	20 мин		
			Тех.П: Освоение технических элементов	Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности),	40 мин		

			волейбола.	высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.			
			Так.П: Тактика нападения	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).	15 мин		
3	2 часа (120 минут)		ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	Что такое команды суперлиги. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие координации простой	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	30мин.		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя лежа, стоя) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаюсь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	20 мин		
			Тех.П: Освоение технических элементов волейбола.	Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).	15 мин		
18.09 – 23.09.	1	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	Топ-10 великих волейболистов мира за всю историю. Соблюдение техники безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		

		ОФП: Развитие координации простой	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	30мин.		
		СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положениях (сидя лежа, стоя) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	20 мин		
		Тех.П: Освоение технических элементов волейбола.	Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	40 мин		
		Так.П: Тактика нападения	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой;	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.	15 мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	Легенды волейбола. Соблюдение техники безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
		ОФП: Развитие координации простой	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	30мин.		
		СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положениях (сидя лежа, стоя) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	20 мин		
		Тех.П: Освоение технических элементов волейбола.	Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	40 мин		
		Так.П: Тактика нападения	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания	10 мин		

				мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой;			
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.	15 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	Когда зародился отечественный волейбол. Соблюдение техники безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.	5 мин.			
		ОФП: Развитие координации простой	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	30 мин.			
		СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя лежа, стоя) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	20 мин			
		Тех.П: Освоение технических элементов волейбола.	Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	40 мин			
		Так.П: Тактика нападения	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой;	10 мин			
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.	15 мин			
26.09-30.09	1	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	История развития советского волейбола. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие координации простой	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	30 мин.		

		СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положениях (сидя лежа, стоя) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	20 мин		
		Тех.П: Освоение технических элементов волейбола.	Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	40 мин		
		Так.П: Тактика нападения	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой;	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Многочисленное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.	15 мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	Какие сборные СССР выступали на международной арене. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
		ОФП: Развитие координации простой	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	30мин.		
		СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положениях (сидя лежа, стоя) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	20 мин		
		Тех.П: Освоение технических элементов волейбола.	Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	40 мин		
		Так.П: Тактика нападения	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой;	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового	Многочисленное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.	15 мин		

			мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.					
3	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	Состояние современного волейбола в России. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.			
		ОФП: Развитие координации простой	ОФП: Развитие координации простой	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	30мин.			
		СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести	СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положениях (сидя лежа, стоя) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	20 мин			
		Тех.П: Освоение технических элементов волейбола.	Тех.П: Освоение технических элементов волейбола.	Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	40 мин			
		Так.П: Тактика нападения	Так.П: Тактика нападения	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой;	10 мин			
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Многочисленное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.	15 мин			
02.10–07.10	1	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности	Понятие о физической культуре и спорте. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.			
			ОФП: Развитие гибкости.	ОФП: Развитие гибкости.	Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки);	30мин.		
			СФП: Развитие качеств необходимых при выполнении приема и передачи мяча.	СФП: Развитие качеств необходимых при выполнении приема и передачи мяча.	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.	20 мин		
			Тех.П: Техника нападения.	Тех.П: Техника нападения.	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными	40 мин		

			способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5- 3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.			
		Так.П: Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 53 направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.	15 мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности	Формы физической культуры. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие гибкости	Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки);	30 мин		
		СФП: Развитие качеств необходимых при выполнении приема и передачи мяча.	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.	20 мин		
		Тех.П: Техника нападения.	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5- 3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.	40 мин		
		Так.П: Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 53 направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие	Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.	15 мин		

			общефизических и специальных качеств юных волейболистов.				
3	2 часа (120 минут)		ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности	Физическая культура как средство воспитания трудолюбия. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки);	30 мин		
			СФП: Развитие качеств необходимых при выполнении приема и передачи мяча.	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.	20 мин		
			Тех.П: Техника нападения.	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5- 3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 53 направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.	15 мин		
09.10-14.10	1	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности	Физическая культура как средство воспитания организованности. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).	30мин.		
			СФП: Развитие качеств необходимых при выполнении приема и передачи мяча.	Сжимание теннисного мяча. Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены 37 постепенно увеличивают).	20 мин		

		Тех.П: Техника нападения.	Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.	40 мин		
		Так.П: Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, волейбола.	15 мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности	Физическая культура как средство воспитания воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие гибкости	Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).	30 мин		
		СФП: Развитие качеств необходимых при выполнении приема и передачи мяча.	Сжимание теннисного мяча. Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены 37 постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.	20 мин		
		Тех.П: Техника нападения.	Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.	40 мин		
		Так.П: Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, волейбола.	15 мин		

	3	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности</p>	<p>Закаливание. Польза закаливания. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.</p>	5 мин		
			<p>ОФП: Развитие гибкости</p>	<p>Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).</p>	30 мин		
			<p>СФП: Развитие качеств необходимых при выполнении приема и передачи мяча.</p>	<p>Сжимание теннисного мяча. Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены 37 постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.</p>	20 мин		
			<p>Тех.П: Техника нападения.</p>	<p>Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.</p>	40 мин		
			<p>Так.П: Тактика защиты</p>	<p>Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.</p>	10 мин		
			<p>ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.</p>	<p>Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, волейбола.</p>	15 мин		
16.10-21.10	1	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности</p>	<p>Общий режим дня. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.</p>	5 мин.		
			<p>ОФП: Развитие гибкости</p>	<p>Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки);</p>	30мин.		
			<p>СФП: Развитие качеств необходимых при выполнении приема и передачи мяча.</p>	<p>Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками</p>	20 мин		

			(вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев).				
			Тех.П: Техника нападения.	Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу;	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 53 направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера,	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	15 мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности	Общий режим дня. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.		5 мин		
		ОФП: Развитие гибкости	Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки);		30 мин		
		СФП: Развитие качеств необходимых при выполнении приема и передачи мяча.	Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев).		20 мин		
		Тех.П: Техника нападения.	Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу;		40 мин		
		Так.П: Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 53 направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.		10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.		15 мин		

	3	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности</p>	Общий режим дня. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			<p>ОФП: Развитие гибкости</p>	Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки);	30 мин		
			<p>СФП: Развитие качеств необходимых при выполнении приема и передачи мяча.</p>	Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).	20 мин		
			<p>Тех.П: Техника нападения.</p>	Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега;	40 мин		
			<p>Так.П: Тактика защиты</p>	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 53 направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	10 мин		
			<p>ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.</p>	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	15 мин		
23.10 – 28.10	1	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности</p>	Здоровый образ жизни как часть физической культуры. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			<p>ОФП: Развитие гибкости</p>	Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).	30мин.		
			<p>СФП: Развитие качеств необходимых при выполнении приема и передачи мяча.</p>	Броски набивного мяча двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи утяжеленного мяча (медицинбола) в стену и ловля его. Поочередные броски и ловля утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.	20 мин		
			<p>Тех.П: Техника нападения.</p>	Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед.	40 мин		

		Так.П: Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).	15 мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности	Здоровый образ жизни как часть физической культуры. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие гибкости	Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).	30 мин		
		СФП: Развитие качеств необходимых при выполнении приема и передачи мяча.	Броски набивного мяча двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи утяжеленного мяча (медицинбола) в стену и ловля его. Поочередные броски и ловля утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.	20 мин		
		Тех.П: Техника нападения.	Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	40 мин		
		Так.П: Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).	15 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности	Здоровый образ жизни как часть физической культуры. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие гибкости	Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с	30 мин		

				прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).			
			СФП: Развитие качеств необходимых при выполнении приема и передачи мяча.	Броски набивного мяча двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи утяжеленного мяча (медицинбола) в стену и ловля его. Поочередные броски и ловля утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.	20 мин		
			Тех.П: Техника нападения.	Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).	15 мин		
30.10-4.11	1	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Понятие о гигиене и санитарии. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.	30мин.		
			СФП: Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).	Совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега.	20 мин		
			Тех.П: Техника защиты	Стойки и перемещения: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.	15 мин		

		общефизических и специальных качеств юных волейболистов.				
2	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Уход за телом, полостью рта и зубами. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие ловкости	Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.	30 мин		
		СФП: Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).	Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.	20 мин		
		Тех.П: Техника защиты	Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.	40 мин		
		Так.П: Тактика нападения	вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.	15 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие ловкости	Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.	30 мин		
		СФП: Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).	Совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега.	20 мин		
		Тех.П: Техника защиты	Прием снизу двумя руками: прием мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, на месте и после перемещения; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием мяча с подачи, направляя его в зону нападения.	40 мин		
		Так.П: Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.	10 мин		

			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.	15 мин		
06.11— 11.11	1	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Гигиеническое значение естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие ловкости	Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика.	20 мин.		
			СФП: Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).	Совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты	Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание). Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Прыжки опорные через козла, коня.	20 мин		
			СФП: Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).	Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты	Стойки и перемещения: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания	10 мин		

				мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой;			
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	15 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Гигиеническое значение естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
		ОФП: Развитие ловкости	Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика.	20 мин			
		СФП: Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).	Совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега.	30 мин			
		Тех.П: Техника защиты	Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.	40 мин			
		Так.П: Тактика нападения	Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.	10 мин			
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).	15 мин			
13.11-18.11	1	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Гигиенические требования к питанию спортсменов. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие ловкости	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.	20 мин.		
			СФП: Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).	Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты	Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, на месте и после перемещения; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием мяча с	40 мин		

			подачи, направляя его в зону нападения.				
			Так.П: Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.	15 мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Гигиена сна, его значение для восстановления организма спортсмена. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
		ОФП: Развитие ловкости	Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами	20 мин			
		СФП: Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).	Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.	30 мин			
		Тех.П: Техника защиты	Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).	40 мин			
		Так.П: Тактика нападения	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	10 мин			
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.	15 мин			
3	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Гигиеническое значение естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
		ОФП: Развитие ловкости	Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика.	20 мин			
		СФП: Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).	Совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега.	30 мин			

			Тех.П: Техника защиты	Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).	15 мин		
20.11-25.11	1	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Понятие о гигиене и санитарии. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.	20мин.		
			СФП: Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).	Совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты	Стойки и перемещения: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Уход за телом, полостью рта и зубами. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
ОФП: Развитие ловкости			Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.	20 мин			
СФП: Упражнения с волейбольным мячом			Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку).	30 мин			

			мячом (выполняют многократно подряд). Тех.П: Техника защиты	Поддачи мяча слабой рукой. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.	15 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Кувьрки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.	20 мин		
			СФП: Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).	Совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты	Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, на месте и после перемещения;	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.	15 мин		
27.11-2.12	1	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Понятие о гигиене и санитарии. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувьрки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.	20мин.		
			СФП: Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).	Совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с	30 мин		

			разбега.				
			Тех.П: Техника защиты	Стойки и перемещения: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	15 мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.		5 мин		
		ОФП: Развитие ловкости	Стойки на голове, руках и лопатках.		20 мин		
		СФП: Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).	Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.		30 мин		
		Тех.П: Техника защиты	Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.		40 мин		
		Так.П: Тактика нападения	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).		10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.		15 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Гигиенические требования к питанию спортсменов. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.		5 мин		
		ОФП: Развитие ловкости	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.		20 мин		
		СФП: Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).	Совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с		30 мин		

				разбега.			
			Тех.П: Техника защиты	Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Игры по правилам мини-волейбола, волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.	15 мин		
04.12-09.12	1	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма.	Знания и основные правила закаливания. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие гибкости	Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения.	20мин.		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 53 направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма.	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие гибкости	Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).	20 мин			

			СФП: Развитие специальной выносливости	Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах;	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).	15 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма.	Знания и основные правила закаливания. Закаливание водой. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.	15 мин		
11.12 - 16.12	1	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма.	Знания и основные правила закаливания. Закаливание солнцем. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на	20мин.		

			спину); перешагивание и перепрыгивание.				
			СФП: Развитие специальной выносливости	Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 53 направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»)	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов	Многочисленное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.	15 мин		
2	2 часа (120 минут)		ТО: Закаливание организма.	Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Круговая тренировка.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами;	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов	Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.	15 мин		
3	2 часа (120 минут)		ТО: Закаливание организма.	Закаливание организма спортсмена. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.	20 мин		

			СФП: Развитие специальной выносливости	Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов	Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, волейбола	15 мин		
18.12 – 23.12	1	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма.	Общий режим дня. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	20мин.		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов	Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку»	15 мин		
			ТО: Закаливание организма.	Гигиена сна, его значение для восстановления организма спортсмена. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: Развитие гибкости	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	20 мин			
		СФП: Развитие специальной выносливости	Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин			
		Тех.П: Техника нападения	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5- 3-4,1-	40 мин			

				3-2;			
			Так.П: Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов	Учебные игры.	15 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма.	Знания и основные правила закаливания.	5 мин		
ОФП: Развитие гибкости			Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	20 мин			
СФП: Развитие специальной выносливости			Круговая тренировка.	30 мин			
Тех.П: Техника нападения			Передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.	40 мин			
Так.П: Тактика защиты			Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;	10 мин			
ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов			Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).	15 мин			
25.12 - 30.12	1	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма.	Знания и основные правила закаливания. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин.		
			ОФП: Развитие гибкости	Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения.	20мин.		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 53 направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей;	10 мин		

			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	15 мин		
2	2 часа (120 минут)		ТО: Закаливание организма.	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах;	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).	15 мин		
3	2 часа (120 минут)		ТО: Закаливание организма.	Знания и основные правила закаливания. Закаливание водой. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	10 мин		

			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.	15 мин		
09.01-13.01	1	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.			
			ОФП: Развитие точности	Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского волейбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.			
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.			
			Тех.П: Техника защиты	Стойки и перемещения: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;			
			Так.П: Тактика нападения	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой;			
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.			
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Дневник самоконтроля. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие точности	Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»).	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты	Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м);	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).	15 мин		

	3	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие точности	Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель.	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты	Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения;	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.	15 мин		
15.01-20.01	1	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Понятие о травматизме. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие точности	Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты	Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Требования техники безопасности до начала, вовремя и после занятий. Профилактика спортивного травматизма. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		

			ОФП: Развитие точности	Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Учебные игры.	15 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Профилактика спортивного травматизма. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие точности	Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты	Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, на месте и после перемещения	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	10 мин		
ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.			Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.	15 мин			
22.01-27.01	1	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие точности	Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.	20 мин		

		<p>СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.</p> <p>Тех.П: Техника защиты</p> <p>Так.П: Тактика нападения</p> <p>ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.</p>	<p>Многочисленные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков;)</p> <p>Стойки и перемещения: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;</p> <p>Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки;</p> <p>Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены»</p>	<p>30 мин</p> <p>40 мин</p> <p>10 мин</p> <p>15 мин</p>			
2	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом</p> <p>ОФП: Развитие точности</p>	<p>Профилактика спортивного травматизма. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»).</p>	<p>5 мин</p> <p>20 мин</p>			
		<p>СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.</p> <p>Тех.П: Техника защиты</p>	<p>Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.</p> <p>Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.</p>	<p>30 мин</p> <p>40 мин</p>			
		<p>Так.П: Тактика нападения</p>	<p>выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом;</p>	<p>10 мин</p>			
		<p>ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.</p>	<p>Игры по правилам мини-волейбола, волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.</p>	<p>15 мин</p>			
3	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом</p> <p>ОФП: Развитие точности</p>	<p>Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель.</p>	<p>5 мин</p> <p>20 мин</p>			
		<p>СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.</p> <p>Тех.П: Техника защиты</p>	<p>Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).</p> <p>Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м);</p>	<p>30 мин</p> <p>40 мин</p>			
		<p>Так.П: Тактика нападения</p>	<p>Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками</p>	<p>10 мин</p>			

				зон 4 и 2 при второй передаче;			
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	15 мин		
29.01-03.02	1	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие точности	Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского волейбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты	Стойки и перемещения: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Дневник самоконтроля. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие точности	Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»).	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты	Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м);	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и	15 мин		

			мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).			
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие точности	Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель.	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты	Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения;	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.	15 мин		
05.02-10.02	1	2 часа (120 минут)	ТО: Единая спортивная квалификация	Какие разряды существуют по виду спортивной подготовки волейбол. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.	20 мин		
			СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного волейбольного мяча.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу;	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 53 направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»)	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).	15 мин		

	2	2 часа (120 минут)	ТО: Единая спортивная квалификация	Кем утверждаются и сроки действия. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Преодоление веса и сопротивления партнера.	20 мин		
			СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	Стоя у стены (щита) с утяжеленным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами;	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Многочисленное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.	15 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Единая спортивная квалификация	Требования предъявляемые к игроку на получение разряда. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Переноска и перекладывание груза.	20 мин		
			СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м;	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;	15 мин		
2-17.02	1	2 часа (120 минут)	ТО: Единая спортивная квалификация	Какие разряды существуют по виду спортивной подготовки волейбол. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		

		ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Лазанье по канату, шесту, лестнице.	20 мин		
		СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.	30 мин		
		Тех.П: Техника нападения	Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед;	40 мин		
		Так.П: Тактика защиты.	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 53 направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»)	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования.	15 мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: Единая спортивная квалификация	Кем утверждаются и сроки действия. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.	20 мин		
		СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	Поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота	30 мин		
		Тех.П: Техника нападения	Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м;	40 мин		
		Так.П: Тактика защиты.	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».	15 мин		
3	2 часа (120 мин)	ТО: Единая спортивная квалификация	Требования предъявляемы к игроку на получение разряда. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Упражнения с набивными мячами. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.	20 мин		

			СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	Многочисленные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 53 направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»)	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Учебные игры.	15 мин		
19.02-24.02	1	2 часа (120 минут)	ТО: Единая спортивная квалификация	Какие разряды существуют по виду спортивной подготовки волейбол. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.	20 мин		
			СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами вправо и влево, остановки и принятие исходного положения для блокирования.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 53 направленного соперником через сетку.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Многочисленное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Единая спортивная квалификация	Требования предъявляемы к игроку на получение разряда. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.	20 мин			

			СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	Стоя у стены (щита) с утяжеленным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре;	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.	15 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Единая спортивная квалификация	Какие разряды существуют по виду спортивной подготовки баскетбол. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.	20 мин		
			СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами вправо и влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Игры по правилам мини-волейбола, волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.	15 мин		
26.02-02.03	1	2 часа (120 минут)	ТО: Единая спортивная квалификация	Какие разряды существуют по виду спортивной подготовки волейбол. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.	20 мин		
			СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного	30 мин		

			волейбольного мяча.			
			Тех.П: Техника нападения	Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу:	40 мин	
			Так.П: Тактика защиты.	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 53 направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»)	10 мин	
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).	15 мин	
2	2 часа (120 минут)		ТО: Единая спортивная квалификация	Кем утверждаются и сроки действия. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин	
			ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Преодоление веса и сопротивления партнера.	20 мин	
			СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	Стоя у стены (щита) с утяжеленным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч	30 мин	
			Тех.П: Техника нападения	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами;	40 мин	
			Так.П: Тактика защиты.	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;	10 мин	
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Многочисленное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.	15 мин	
3	2 часа (120 минут)		ТО: Единая спортивная квалификация	Требования предъявляемы к игроку на получение разряда. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин	
			ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Переноска и перекладывание груза.	20 мин	
			СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.	30 мин	
			Тех.П: Техника нападения	Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м;	40 мин	

			Так.П: Тактика защиты.	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;	15 мин		
04.03-09.03	1	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена.	Важность и значимость психологической настройки игрока на игру, игре в команде. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие общей выносливости.	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты	Стойки и перемещения: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена.	Важность и значимость психологической настройки игрока на игру, игре в команде. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие общей выносливости.	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты	Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м);	40 мин		
Так.П: Тактика нападения.			Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;	10 мин			

			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).	15 мин			
3	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена.		Важность и значимость психологической настройки игрока на игру, игре в команде. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
		ОФП: Развитие общей выносливости.		Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).	20 мин			
		СФП: Развития игровой ловкости.		Метание теннисного и волейбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.	30 мин			
		Тех.П: Техника защиты		Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, на месте и после перемещения;	40 мин			
		Так.П: Тактика нападения.		Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	10 мин			
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.		Многочисленное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.	15 мин			
11.03-16.03	1	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена.	Важность и значимость психологической настройки игрока на игру, игре в команде. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин			
			ОФП: Развитие общей выносливости.		Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.		Метание теннисного и волейбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты		Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4;	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.		Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.	10 мин		

		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Учебные игры.	15 мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена.	Важность и значимость психологической настройки игрока на игру, игре в команде. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие общей выносливости.	Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).	20 мин		
		СФП: Развития игровой ловкости.	Метание теннисного и волейбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.	30 мин		
		Тех.П: Техника защиты	Стойки и перемещения: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.	40 мин		
		Так.П: Тактика нападения.	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки;	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку»	15 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена.	Важность и значимость психологической настройки игрока на игру, игре в команде. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие общей выносливости.	Марш-бросок. Туристические походы.	20 мин		
		СФП: Развития игровой ловкости.	Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, с предельной интенсивностью.	30 мин		
		Тех.П: Техника защиты	Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м);	40 мин		
		Так.П: Тактика нападения.	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие	Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.	15 мин		

			общефизических и специальных качеств юных волейболистов.				
18.03-23.03	1	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена.	Важность и значимость психологической настройки игрока на игру, игре в команде. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие общей выносливости.	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты	Стойки и перемещения: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена.	Важность и значимость психологической настройки игрока на игру, игре в команде. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие общей выносливости.	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей мяча.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты	Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м);	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.	15 мин		

	3	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Основы психологической готовности спортсмена.</p>	<p>Важность и значимость психологической настройки игрока на игру, игре в команде. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.</p>	5 мин		
			<p>ОФП: Развитие общей выносливости.</p>	<p>Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).</p>	20 мин		
			<p>СФП: Развития игровой ловкости.</p>	<p>Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.</p>	30 мин		
			<p>Тех.П: Техника защиты</p>	<p>Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения;</p>	40 мин		
			<p>Так.П: Тактика нападения.</p>	<p>Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;</p>	10 мин		
			<p>ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.</p>	<p>Многочисленное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.</p>	15 мин		
25.03-30.03	1	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Основы психологической готовности спортсмена.</p>	<p>Важность и значимость психологической настройки игрока на игру, игре в команде. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.</p>	5 мин		
			<p>ОФП: Развитие общей выносливости.</p>	<p>Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.</p>	20 мин		
			<p>СФП: Развития игровой ловкости.</p>	<p>Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.</p>	30 мин		
			<p>Тех.П: Техника защиты</p>	<p>Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4;</p>	40 мин		
			<p>Так.П: Тактика нападения.</p>	<p>Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2)</p>	10 мин		
			<p>ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.</p>	<p>Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены»</p>	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Основы психологической готовности спортсмена.</p>	<p>Важность и значимость психологической настройки игрока на игру, игре в команде. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.</p>	5 мин		

			ОФП: Развитие общей выносливости.	Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты	Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4;	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2)	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены»	15 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена.	Важность и значимость психологической настройки игрока на игру, игре в команде. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие общей выносливости.	Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты	Стойки и перемещения: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки;	10 мин		
ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.			Игры по правилам мини-волейбола, волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.	15 мин			
01.04-06.04	1	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес)	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости.	Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин		

		Тех.П: Техника нападения	Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая;	40 мин		
		Так.П: Тактика защиты.	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 53 направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»),	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	15 мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес)	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.	20 мин		
		СФП: Развитие специальной выносливости.	Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.	30 мин		
		Тех.П: Техника нападения	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах;	40 мин		
		Так.П: Тактика защиты.	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.	15 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес)	Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями.	20 мин		
		СФП: Развитие специальной выносливости.	Круговая тренировка.	30 мин		
		Тех.П: Техника нападения	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4.	40 мин		

			Так.П: Тактика защиты.	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.	15 мин		
08.04-13.04	1	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес)	Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости.	Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения;	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 53 направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес)	Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости.	Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате	40 мин		

			Так.П: Тактика защиты.	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;	10 мин				
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Игры по правилам мини-волейбола, волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.	15 мин				
			3	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
					ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес)	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.	20 мин		
					СФП: Развитие специальной выносливости.	Круговая тренировка.	30 мин		
					Тех.П: Техника нападения	Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	40 мин		
					Так.П: Тактика защиты.	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	10 мин		
ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Учебные игры.	15 мин							
15.04-20.04	1	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин				
			ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес)	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.	20 мин				
			СФП: Развитие специальной выносливости.	Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин				
			Тех.П: Техника нападения	Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	40 мин				

			Так.П: Тактика защиты.	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 53 направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес)	Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости.	Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре;	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.	15 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес)	Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	20 мин		
СФП: Развитие специальной выносливости.			Круговая тренировка.	30 мин			
Тех.П: Техника нападения			Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м;	40 мин			
Так.П: Тактика защиты.			Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	10 мин			

			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Многokrатное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.	15 мин		
22.04-27.04	1	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес)	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости.	Игры учебные с удлинением временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 53 направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес)	Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости.	Круговая тренировка.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая;	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования.	15 мин		

			юных волейболистов.				
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес)	Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости.	Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения;	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Учебные игры.	15 мин		
29.04-04.05	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие игровой ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощенные правила).	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты.	Стойки и перемещения: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники	5 мин		

			вида спорта.	безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.			
			ОФП: Развитие игровой ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты.	Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м);	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Индивидуальные действия: для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования	15 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие игровой ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты.	Прием сверху двумя руками: после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.	15 мин		
06.05-11.05	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие игровой ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).	20 мин		

		<p>СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.</p> <p>Тех.П: Техника защиты.</p> <p>Так.П: Тактика нападения.</p> <p>ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.</p>	<p>Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м).</p> <p>«Жонглирование» стоя на месте и в движении; прием мяча с подачи, направляя его в зону нападения.</p> <p>Групповые действия: игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.</p> <p>Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.</p>	<p>30 мин</p> <p>40 мин</p> <p>10 мин</p> <p>15 мин</p>		
2	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.</p>	<p>Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.</p>	5 мин		
		<p>ОФП: Развитие игровой ловкости.</p>	<p>Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).</p>	20 мин		
		<p>СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.</p>	<p>Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.</p>	30 мин		
		<p>Тех.П: Техника защиты.</p>	<p>Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4;</p>	40 мин		
		<p>Так.П: Тактика нападения.</p>	<p>Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).</p>	10 мин		
		<p>ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.</p>	<p>Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».</p>	15 мин		
3	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.</p>	<p>Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.</p>	5 мин		
		<p>ОФП: Развитие игровой ловкости.</p>	<p>Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).</p>	20 мин		
		<p>СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.</p>	<p>Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).</p>	30 мин		

			Тех.П: Техника защиты.	Стойки и перемещения: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;	40 мин					
			Так.П: Тактика нападения.	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки;	10 мин					
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Учебные игры.	15 мин					
			13.05-18.05	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие игровой ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).	20 мин					
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.	30 мин					
			Тех.П: Техника защиты.	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.	40 мин					
			Так.П: Тактика нападения.	Индивидуальные действия: для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой;	10 мин					
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования	15 мин					
			ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин					
			ОФП: Развитие игровой ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).	20 мин					
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.	30 мин					
			Тех.П: Техника защиты.	Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м);	40 мин					
			Так.П: Тактика нападения.	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;	10 мин					

			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.	15 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие игровой ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты.	Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, на месте и после перемещения;	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Групповые действия: игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Многочисленное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.	15 мин		
20.05-25.05	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие игровой ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многочисленные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м).	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты.	Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4;	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.	15 мин		

			мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.				
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие игровой ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты.	Стойки и перемещения: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	15 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие игровой ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).	20 мин		
			СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты.	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения.	Индивидуальные действия: для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).	15 мин		
27.05-01.06	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		

		ОФП: Развитие игровой ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).	20 мин		
		СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.	30 мин		
		Тех.П: Техника защиты.	Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения;	40 мин		
		Так.П: Тактика нападения.	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку»	15 мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие игровой ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).	20 мин		
		СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.	30 мин		
		Тех.П: Техника защиты.	Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4;	40 мин		
		Так.П: Тактика нападения.	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки;	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).	15 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие игровой ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).	20 мин		
		СФП: Развитие быстроты движения и прыгучести.	Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.	30 мин		

			Тех.П: Техника защиты.	Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, на месте и после перемещения;	40 мин					
			Так.П: Тактика нападения.	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;	10 мин					
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Учебные игры.	15 мин					
			03.06-08.06	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей.	Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	20 мин					
			СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке	30 мин					
			Тех.П: Техника нападения.	Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая;	40 мин					
			Так.П: Тактика защиты.	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 53 направленного соперником через сетку, при блокировании	10 мин					
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	15 мин					
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин					
			ОФП: Развитие скоростных способностей.	Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).	20 мин					
			СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Соревнование на точность метания малых мячей.	30 мин					
			Тех.П: Техника нападения.	Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	40 мин					

			Так.П: Тактика защиты.	При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Игры по правилам мини-волейбола, волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.	15 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей.	Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).	20 мин		
			СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения.	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре;	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	10 мин		
ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.	15 мин					
10.06-15.06	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей.	Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.	20 мин		
			СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения.	Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 53 направленного соперником через сетку, при блокировании.	10 мин		

		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	15 мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие скоростных способностей.	Выполнения обще-развивающих упражнений в максимальном темпе.	20 мин		
		СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела.	30 мин		
		Тех.П: Техника нападения.	Удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.	40 мин		
		Так.П: Тактика защиты.	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.	15 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Обязанности и права участников спортивных соревнований. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие скоростных способностей.	Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	20 мин		
		СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.	30 мин		
		Тех.П: Техника нападения.	Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая;	40 мин		
		Так.П: Тактика защиты.	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие	Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.	15 мин		

			общефизических и специальных качеств юных волейболистов.				
17.06-22.06	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей.	Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).	20 мин		
			СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого волейбольной пушкой) у сетки и из глубины площадки.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения.	Передачи: в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5- 3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей.	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения обще-развивающих упражнений в максимальном темпе.	20 мин		
			СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения.	Удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 53 направленного соперником через сетку, при блокировании	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.	15 мин		

	3	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.</p>	<p>Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.</p>	5 мин		
			<p>ОФП: Развитие скоростных способностей.</p>	<p>Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз.</p>	20 мин		
			<p>СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.</p>	<p>С утяжеленным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и, в ответ на сигнал, бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед</p>	30 мин		
			<p>Тех.П: Техника нападения.</p>	<p>Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p>	40 мин		
			<p>Так.П: Тактика защиты.</p>	<p>Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;</p>	10 мин		
			<p>ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.</p>	<p>Игры по правилам мини-волейбола, волейбола.</p>	15 мин		
24.06-29.06	1	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.</p>	<p>Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.</p>	5 мин		
			<p>ОФП: Развитие скоростных способностей.</p>	<p>Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.</p>	20 мин		
			<p>СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.</p>	<p>Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке.</p>	30 мин		
			<p>Тех.П: Техника нападения.</p>	<p>Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая;</p>	40 мин		
			<p>Так.П: Тактика защиты.</p>	<p>Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.</p>	10 мин		
			<p>ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.</p>	<p>Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.</p>	15 мин		

	2	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Обязанности и права участников спортивных соревнований. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей.	Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.	20 мин		
			СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Броски набивного 38 мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения.	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами;	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.	15 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей.	Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).	20 мин		
			СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке;	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения.	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре;	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты.	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Многочисленное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.	15 мин		
01.07-06.07	1	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в	20 мин		

			стороны, назад.				
			СФП: Развития игровой ловкости.	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и волейбольного мяча во внезапно появившуюся цель.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты	Стойки и перемещения: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	15 мин		
2	2 часа (120 минут)		ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Роль питания в жизнедеятельности. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Индивидуальные действия: для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования.	15 мин		
3	2 часа (120 минут)		ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в	30 мин		

				цель. Метание теннисного и волейбольного мяча во внезапно появившуюся цель.			
			Тех.П: Техника защиты	Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.	15 мин		
08.07-13.07	1	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты	«Жонглирование» стоя на месте и в движении; прием мяча с подачи, направляя его в зону нападения.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Многочисленное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Роль питания в жизнедеятельности. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты	Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4;	40 мин		

			Так.П: Тактика нападения	Взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».	15 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты	Стойки и перемещения: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	10 мин		
ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Учебные игры.	15 мин					
15.07-20.07	1	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.	40 мин		

		Так.П: Тактика нападения	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки;	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования.	15 мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Роль питания в жизнедеятельности. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие ловкости	Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика.	20 мин		
		СФП: Развития игровой ловкости.	Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.	30 мин		
		Тех.П: Техника защиты	Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м);	40 мин		
		Так.П: Тактика нападения	Индивидуальные действия: для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой;	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.	15 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие ловкости	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.	20 мин		
		СФП: Развития игровой ловкости.	Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.	30 мин		
		Тех.П: Техника защиты	Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения;	40 мин		
		Так.П: Тактика нападения	Групповые действия: игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Многочисленное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.	15 мин		

			юных волейболистов.				
22.07-27.07	1	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты	Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4;	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2).	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Роль питания в жизнедеятельности. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика.	20 мин		
			СФП: Развития игровой ловкости.	Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты	Стойки и перемещения: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.	15 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание	20 мин		

				мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.			
			СФП: Развития игровой ловкости.	Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни.	30 мин		
			Тех.П: Техника защиты	Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, на месте и после перемещения;	40 мин		
			Так.П: Тактика нападения	Индивидуальные действия: для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Игры по правилам мини-волейбола, волейбола.	15 мин		
29.07-03.08	1	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая;	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 53 направленного соперником через сетку, при блокировании.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Роль питания в жизнедеятельности. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие гибкости	Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.	20 мин			

			СФП: Развитие специальной выносливости	Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования.	15 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Круговая тренировка.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами;	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;	15 мин		
05.08-10.08	1	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки	40 мин		

		Так.П: Тактика защиты	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Многочисленное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.	15 мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Роль питания в жизнедеятельности. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие гибкости	Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).	20 мин		
		СФП: Развитие специальной выносливости	Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.	30 мин		
		Тех.П: Техника нападения	Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате	40 мин		
		Так.П: Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 53 направленного соперником через сетку, при блокировании.	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку»	15 мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
		ОФП: Развитие гибкости	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	20 мин		
		СФП: Развитие специальной выносливости	Круговая тренировка.	30 мин		
		Тех.П: Техника нападения	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами;	40 мин		
		Так.П: Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;	10 мин		
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Игры по правилам мини-волейбола, волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.	15 мин		

12.08-17.08	1	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 53 направленного соперником через сетку, при блокировании	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Роль питания в жизнедеятельности. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед;	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования.	15 мин		

	3	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Круговая тренировка.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения;	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.	15 мин		
19.08-24.08	1	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Многочисленное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.	15 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Роль питания в жизнедеятельности. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными	20 мин		

				положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.			
			СФП: Развитие специальной выносливости	Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей;	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	15 мин		
3	2 часа (120 минут)		ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Круговая тренировка.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Передачи: в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5- 3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями;	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Групповые действия: игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. 3.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования.	15 мин		
26.08-31.08	1	2 часа (120 минут)		ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин	
				ОФП: Развитие гибкости	Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения.	20 мин	
				СФП: Развитие специальной выносливости	Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	30 мин	
				Тех.П: Техника нападения	Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на	40 мин	

			гимнастическом мате, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке;				
			Так.П: Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 53 направленного соперником через сетку, при блокировании.	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Учебные игры.	15 мин		
2	2 часа (120 минут)		ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Роль питания в жизнедеятельности. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Стойки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая;	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	10 мин		
			ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Игры по правилам мини-волейбола, волейбола.	15 мин		
3	2 часа (120 минут)		ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	5 мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	20 мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Круговая тренировка.	30 мин		
			Тех.П: Техника нападения	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;	40 мин		
			Так.П: Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока	10 мин		

			зоны 6 с игроками зон 5 и 1;			
		ИП: Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных волейболистов.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.	15 мин		

Методическая часть

Тренировочное занятие - основной инструмент тренера. Большую часть тренировочного занятия составляют: изучение основ игры, совершенствование различных систем защиты и нападения, подготовка к игре с конкретным соперником. При этом упражнения на занятиях играют главную роль.

Основные правила построения и проведения тренировочного занятия:

1. Планирование физической нагрузки.
2. Структура и направленность тренировочного занятия.
3. Качественное проведение тренировочных занятий.

В волейболе игровая деятельность на тренировочном занятии и соревновании проходит в очень быстром темпе, и интенсивность ее непрерывно меняется от максимальной - до минимальной. Необходимым условием для занятий по виду спорта «волейбол» является отсутствие медицинских противопоказаний для занятий по виду спорта «волейбол».

Нагрузка по характеру и интенсивности должна быть в основном на уровне, близком к соревновательному и даже несколько выше и требует значительных нервных затрат, а следовательно, более продолжительное время для восстановления. Поэтому она дается 3 раза в неделю. В остальные дни тренировочные занятия проводятся с меньшими нагрузками (для усиления процессов восстановления, отработки техники и тактики и других вопросов подготовки).

Используемые в учебно-тренировочном процессе методы можно подразделить на три группы: 1) словесные, 2) наглядные и 3) практические. К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Рассказ — это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и значении в игровой деятельности.

Объяснение раскрывает содержание, форму и структуру конкретного двигательного движения или действия, а также факторы, определяющие его эффективность. Точное и доступное объяснение создает предпосылки для освоения новых игровых приемов, правильного выполнения тактических установок. Одно из требований к объяснению — краткость.

Команды и распоряжения — специфические формы речевого воздействия для оперативного управления деятельностью занимающихся. Они отличаются особой лаконичностью. На учебных тренировках по волейболу преимущественно пользуются распоряжениями, которые в

отличие от команд не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию. Распоряжения даются для подготовки, начала или окончания упражнения или игрового задания.

Задание — это форма постановки индивидуальной или коллективной задачи перед занимающимися для выполнения упражнений или в учебных играх. Указание отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия учеников по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства.

Беседа предполагает диалог между педагогом и учениками, благодаря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

Разбор, как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех действий и их результата.

Наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся. К ним, прежде всего, относится показ упражнений или их элементов тренером-преподавателем или наиболее подготовленными учениками. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление у занимающихся о движениях или действиях. Для этого необходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедленном темпе.

Высоко результативны и вспомогательные наглядные *методы*: демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов и других средств. Эффективны также повторный и замедленный показ или демонстрация.

Определенное значение имеют методы ориентирования. С помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячи, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, разнообразные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча. Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных условий эффективности проведения учебных занятий.

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности обучающихся. Их грамотное использование имеет решающее значение в освоении умений и навыков игры в волейбол.

Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными учениками или технико-тактических взаимодействий группой занимающихся. Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям.

Относительно простые игровые приемы (например, стойки, передвижения, передача мяча и т.п.) разучиваются в целостном виде, так как их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением в единое целое.

Расчлененным методом в волейболе осваивают координационно-сложные игровые приемы (например, нападающий удар в прыжке одной рукой от головы). При изучении техники и тактики волейбола широко используются подводящие упражнения. Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести занимающихся к овладению сложными технико-тактическими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнера. Они могут включать: - имитацию отдельных фаз движения с мячом или без него (например, подбрасывание мяча над собой при изучении передачи); - фиксацию положений звеньев тела в ключевые моменты данного приема (например, при изучении нападающего удара игрок, запрыгнув на гимнастическую скамейку, принимает положение замаха, т.е. мяч поднят к голове); - создание условий принудительного ограничения амплитуды и направления движений.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

В обязанности тренера входят следующие мероприятия, обеспечивающие безопасное пространство для лиц, проходящих спортивную подготовку:

- поддержание учебной дисциплины во время тренировочных занятий;
- обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки;
- своевременное выявление угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов;
- оперативное реагирование на нештатные ситуации и применение верных алгоритмов действий для устранения или снижения опасности;
- выявление неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- проведение занятий на сухом, нескользком полу;
- проверка состояния здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, перед тренировочным занятием;
- осмотр лиц, проходящих спортивную подготовку, перед тренировочным занятием (ногти должны быть коротко острижены, все украшения сняты, при наличии очков, они должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу);
- проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, инструктажа по технике безопасности 2 раза в год: в начале учебного и в начале календарного года. О чем сделать запись в журнале учета групповых занятий по волейболу в разделе «инструктаж лиц, проходящих спортивную подготовку»
- знать и правильно оказывать первую помощь.
- знать и правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты.

Требования к технике безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку.

Перед началом тренировочных занятий и соревнований:

- 1) надеть спортивный костюм, не стесняющий движений и спортивную обувь с нескользящей подошвой. Экипировка должна соответствовать климатическим условиям места занятий; 2) войти в спортивный зал в присутствии тренера и ждать его дальнейших указаний; 3) Проверить отсутствие посторонних предметов в зале и при их обнаружении сообщить об этом тренеру.

Во время тренировочных занятий и соревнований:

- 1) не выполнять упражнения без тренера;
- 2) не покидать спортивный зал без тренера;
- 3) соблюдать дисциплину;
- 4) при изучении нового упражнения выполнять движения плавно без рывков;
- 5) при выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;
- 6) при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений;
- 7) при плохом самочувствии, появлении во время тренировочного занятия боли срочно сообщить об этом тренеру и прекратить занятие.

По окончании тренировочных занятий и соревнований:

- 1) убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и оборудование;
- 2) снять спортивную экипировку;
- 3) Принять теплый душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, затем растереться полотенцем.

Система контроля и зачетные требования программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные упражнения (испытания) спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки	мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	36	30	40	35

Контрольно-переводные нормативы по физической и специальной подготовке на начальном этапе первого года обучения

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		НП-1	НП-1

Бег на 60 м	«5»	10,2	10,7
	«4»	10,3	10,8
	«3»	10,4	10,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	«5»	20	11
	«4»	19	10
	«3»	18	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	«5»	+7	+8
	«4»	+6	+7
	«3»	+5	+6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	«5»	162	147
	«4»	161	146
	«3»	160	145
Челночный бег 5х6	«5»	10,5	11,0
	«4»	11,0	11,5
	«3»	11,5	12,0
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками,	«5»	12	10
	«4»	11	9
	«3»	10	8
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	«5»	42	37
	«4»	41	36
	«3»	40	35

Требования к результатам освоения программы на начальном этапе спортивной подготовки

Достижение результатов реализации программы спортивной подготовки по виду спорта волейбол на каждом этапе спортивной подготовки дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки у лиц, проходящих спортивную подготовку, должен быть:

- сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом;
- сформирован широкий круг двигательных умений и навыков;
- освоена основа техники по виду спорта волейбол;

- всесторонне гармонично развиты физические качества;
- укреплено здоровье спортсмена;

В рамках прохождения этапа начальной подготовки должен быть осуществлен отбор перспективных юных спортсменов, способных осваивать требования программы при дальнейших занятиях по виду спорта волейбол.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку, на всех этапах подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке и тактической подготовке, для чего проводится прием контрольных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и тактической подготовке.

Прием контрольных нормативов проводится в сентябре и мае текущего тренировочного года.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку:

- лица, проходящие спортивную подготовку, выполнившие контрольные требования по программе за тренировочный год, на основании протоколов контрольных испытаний и приказа директора переводятся на следующий этап спортивной подготовки;

- Лица, проходящие спортивную подготовку должны сдать все контрольные нормативы, при этом учитываются и спортивные достижения лиц, проходящих спортивную подготовку, наличие спортивного разряда.

- Лица, проходящие спортивную подготовку, пропустившие 2/3 учебного времени за год по независящим от них обстоятельствам, не могут быть переведены на следующий этап подготовки.

-Лица, проходящие спортивную подготовку должны сдать все контрольные нормативы.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся видом спорта волейбол и текущий учет - на протяжении всего периода спортивной подготовки. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы лиц, проходящих спортивную подготовку, что способствует повышению уровня тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце тренировочного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки занимающихся по виду спорта волейбол позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

Перечень информационного обеспечения программы

1. Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 №273-ФЗ (ред. от 17.02.2023г.)
3. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. N 987 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "волейбол";

5. Приказа Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. №1218 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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 молодежи";

7. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

II. Используемая литература

1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003
2. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для ИФК. - М.: Фис, 1991.

III. Рекомендуемая литература

1. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М. 2000.
2. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. культ. - Киев: Высшая школа, 1984.
3. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск 1999..
4. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. культ. - Киев: Высшая школа, 1984.
5. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск 1999..
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев 1999
7. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». - Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
8. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. - М.: ФиС, 1981.
9. Учебный материал по волейболу: Учеб.-метод. Указания/ Сост. В.М. Шулятьев. -Омск, 1991.
10. Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта. - М. 1998
11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.
12. Шулятьев В.М. Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов: Учеб.-метод. Рекомендации. - Омск, 1990
13. Суслов Ф.П, Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки - М 1995
14. Спортивная медицина. Справочное издание- М. 1999

IV. Интернет ссылки:

1. Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://edu.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.minsport.gov.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.rusada.ru/>)

4. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.wada-ama.org/>)
5. Официальный сайт ВФВ [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://volley.ru/>)
6. Консультант Плюс [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.consultant.ru/>)
7. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.roc.ru/>)