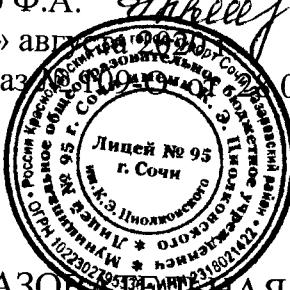


**УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 95 Г.СОЧИ ИМЕНИ К.Э.ЦИОЛКОВСКОГО**

Принята на заседании
педагогического
от « 28 » августа 2020 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МОБУ Лицей № 95 г.Сочи
Тлиф Ф.А. *Ф.А. Тлиф*
« 28 » августа 2020 г.
Приказ № 10-39 от 08.2020г.

МП



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

« ВОЛЕЙБОЛ. ПЕРВЫЕ ШАГИ»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (162 ч.)

Возрастная категория: от 14 до 17 лет

Форма обучения: очная, с применением дистанционных технологий

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на: бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 22963

Автор-составитель:
Цирульникова Н.И.
педагог дополнительного
образования Лицей № 95

г. Сочи 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол. Первые шаги.» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время предметам спортивной направленности уделяется большое внимание. Программа «Волейбол. Первые шаги.» позволяют учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры в рамках дополнительного образования, так как количество учебных часов, отведённых на изучение данного раздела в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у подростков, благотворно воздействует на все системы детского организма. Так же занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество времени на ОФП, что позволит учащимся повысить уровень своей физической подготовки, что необходимо для успешного освоения игровых навыков в волейболе.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, патриотизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании подростков играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Отличительной особенностью программы является то, что она дает возможность каждому ребенку, вне зависимости от его физических данных и не имеющих опыта игры в волейбол, попробовать свои силы в регулярных занятиях спортом.

Уровень, объём и сроки реализации программы. Программа базового уровня. Срок реализации - 1 год (162 часа). Академический час - 40 минут.

Форма обучения - очная, с применением дистанционных технологий.

Количество занятий не менее 3 раз в неделю, но не более 1,5 академических часов.

Программа предполагает занятия с детьми 14-17 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор обучающихся в детское объединение производится, с июня по сентябрь текущего года.

Особенности организации образовательного процесса: занятия проходят в разновозрастных постоянных группах.

Программа реализуется на бюджетной основе.

На занятиях используются следующие формы обучения - командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, тестирования, лекции, спортивные соревнования.

Цель программы:

формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся образовательного учреждения, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

Образовательные

- Овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол
- Совершенствовать двигательные качества у учащихся (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- Обучить технико-тактическим приёмам игры;
- Расширить теоретическую базу знаний

Метапредметные

- Повысить уровень мотивации к занятиям физической культуры;
- Развивать память, внимание, представление, воображение, ориентирование в пространстве;

Личностные

- Сформировать отношение к игре волейбол как возможной области будущей профессиональной деятельности.
- Развивать навыки бережного отношения к здоровью.
- Повысить интерес обучающихся к участию в предметных конкурсах, в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Количество часов учебных занятий		Форма контроля
			Теоретические	Практические	
1.	СОГ Теоретическая подготовка	10	10		
2.	Общая физическая подготовка	43		43	сдача контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	43		43	сдача контрольных нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	32		32	сдача контрольных нормативов
5.	Игровая подготовка	32		32	Контрольные игры
6.	Контрольные испытания	2		2	сдача контрольных нормативов
	Итого:	162	10	152	

Содержание учебно-тематического плана

Теоретическая подготовка (10 ч.)

1. Инструктаж по технике безопасности (2ч.)
2. Влияние физических упражнений на организм человека (1 ч.)
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1 ч.)
4. Правила игры в волейбол (5 ч.)
5. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей (1 ч.)

Общая физическая подготовка (43 ч.)

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение волейболистов разнообразными двигательными навыками. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой;

- **упражнения из гимнастики** подразделяются на 3 группы: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза;
- **акробатические** упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад;
- **легкоатлетические** упражнения – упражнения в беге, прыжках и метаниях;
- **спортивные и подвижные игры:** баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон; «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену», «Ловцы» и др..

Специальная физическая подготовка (43 ч.)

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи её непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры.

1. **Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий:** бег с остановками и изменением направления на 5 и 10 метров; челночный бег – передвижение приставными шагами; подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси»; специальные эстафеты с выполнением заданий (падение, перекат, имитация передачи в стойке, прыжок и др.) в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.
2. **Упражнения для развития прыгучести:** приседание с прыжком вверх; упражнения с отягощениями; многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления; прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении, с преодолением препятствий; прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами; прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки и др.
3. **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча:** сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями; передвижение на руках в упоре лежа, ноги удерживает партнер; многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и ловля, на дальность; многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его; упражнения с кистевым эспандером, с гантелями для кистей рук; многократные передачи волейбольного мяча в стену, на дальность и др.
4. **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач:** круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; упражнения с резиновыми амортизаторами;

упражнения с набивным мячом: броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, броски мяча снизу одной и двумя руками, броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны, то же, но после перемещения от сетки; упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд); совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега; подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку); подачи мяча слабейшей рукой.

Технико-тактическая подготовка (32 ч.)

1. Техника нападения.

- перемещения и стойки: стойка основная, низкая; ходьба, бег, перемещения приставными шагами лицом, боком, спиной вперёд; двойной шаг, скачок вперед; остановка шага; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

- передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой; 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 точность собственного подбрасывания и партнера.

- подачи: нижняя прямая, боковая; подача мяча в держателе; в стену; через сетку – расстояние 6 м., 9 м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую, половины площадки.

2. Техника защиты.

- перемещения и стойки: 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.

- приём сверху двумя руками: приём мяча после отскока от стены; после броска партнерам через сетку (расстояние 4-6 метров); приём снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

3. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

4. 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.

5. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

Игровая подготовка (32 ч.)

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Многократное выполнение технических приемов; то же – тактических действий.

3. 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.

4. Учебные игры: игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола; задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Контрольные испытания – (2ч.)

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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

К концу обучения по данной программе учащиеся должны
знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Развивают следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

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

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально-техническое обеспечение. Для реализации данной подпрограммы в образовательном учреждении имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал
2. Универсальная спортивная площадка
3. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
4. Волейбольные сетки.
5. Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, фишки.
6. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
- 7.Х/б форма (футболки, манишки).
8. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом

Дидактико-методическое обеспечение .

1. Учебники по физической культуре.
2. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.

3 Правила соревнований.

4. Инструкции по технике безопасности.

5. Нормативные документы по дополнительному образованию учащихся:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка образования и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. №41;
- Письма Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» ИРО Краснодарского края, 2016г.

6. Тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

ФОРМЫ И ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Способы определения результативности. Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия волейболом на следующем этапе подготовки.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке:

1. Бег 30 метров с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. Бег 500 метров. Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Учитывают время выполнения задания. 3. Челночный бег 3 х 10 метров. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5cm^3). спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

4. Прыжки в длину с места (см.) – выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

5. Сгибание и разгибание рук на опоре 50 см. Выполняется из упора рук на гимнастической скамейке (положение кистей рук произвольно), туловище удерживать прямое. Руки сгибать в локтевом суставе до 90° .

6. Метание набивного мяча (1 кг.) вперед из-за головы, (см.). Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. дальность броска измеряют рулеткой.

Соревнования по технической подготовке:

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Соревнования по игровой подготовке:

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Содержание работы с юными волейболистами на протяжении обучения определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 14-17 лет.

Спортивно-оздоровительный этап предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики волейбола; воспитание умений соревноваться индивидуально

(физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий. Приобретение теоретических знаний позволяет учащимся правильно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством её (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные).

Методы, которые используется для реализации данной программы:

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

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

практические методы:

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

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

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

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П., «Волейбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту», Москва, «Советский спорт» 2003 год..
2. Железняк Ю.Д., Кунченский В.А., Чачин А.В., «Методическое пособие по обучению игре», Москва, «Олимпия», 2005г.
3. Клещёв Ю.Н., «Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям» , Москва, «СпортАкадемПресс»2002г.
4. Киселёв П.А., Киселёва С.Б., «Справочник учителя физкультуры», Москва, «Учитель», 2011 год.

Приложение 1

Календарный учебный график

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол. Первые шаги» базовый уровень.

Педагог д.о. Цирульникова Н. И.

Место проведения: спортзал Лицея № 95

	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Время занятий	Место занятий	Форма занятия	Форма контроля
1.	02/09		ТБ инструктаж, ОФП, контрольные нормативы	60 мин.	17.00-18.00	спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Входной текущий контроль. Прием нормативов
2.	05/09		ОФП, СФПВ Теоретическая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
3.	07/09		Игровая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
4.	09/09		ОФП, СФПВ	60 мин.	17.00-18.00	спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
5.	12/09		ОФП, Теоретическая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
6.	14/09		СФПВ Игровая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
7.	16/09		СФПВ Техническая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
8.	19/09		СФПВ, Техническая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль

9.	21/09	СФПВ, Игровая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Спорзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
10.	23/09	СФПВ, Тактическая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Спорзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
11.	26/09	Игровая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Спорзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
12.	28/09	ОФП, Техническая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Спорзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
13.	30/09	ОФП, Теоретическая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Спорзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
14.	03/10	СФПВ, Игровая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Спорзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
15.	05/10	Техническая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Спорзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
16.	07/10	СФПВ, Игровая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Спорзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
17.	10/10	ОФП, Тактическая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Спорзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
18.	12/10	СФПВ	60 мин.	17.00-18.00	Спорзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
19.	14/10	Техническая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Спорзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
20.	17/10	СФПВ	60 мин.	17.00-18.00	Спорзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль

21.	19/10	ОФП, Игровая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
22.	21/10	Тактическая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
23.	24/10	Игровая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
24.	26/10	СФПВ	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
25.	28/10	ОФП	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
26.	31/10	Техническая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
27.	02/11	Игровая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
28.	07/11	ОФП, Тактическая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
29.	09/11	СФПВ., Техническая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
30.	11/11	ОФП, Игровая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
31.	14/11	СФПВ, Тактическая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
32.	16/11	ОФП, Игровая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль

33.	18/11	Техническая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
34.	21/11	ОФП	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
35.	23/11	СФПВ, Тактическая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
36.	25/11	ОФП, Игровая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
37.	28/11	СФПВ	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
38.	30/11	ОФП	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
39.	02/12	Игровая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
40.	05/12	Техническая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
41.	07/12	ОФП, Подвижные игры	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
42.	09/12	СФПВ	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
43.	12/12	Игровая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
44.	14/12	ОФП, Подвижные игры	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль

45.	16/12	Эстафеты	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
46.	19/12	Техническая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
47.	21/12	ОФП,	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
48.	23/12	СФПВ	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
49.	26/12	Тактическая подготовка. Игровая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
50.	28/12	ОФП,	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
51.	30/12	СФПВ	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
52.	09/01 2021	ТБ инструктаж, ОФП, контрольные нормативы	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Входной текущий контроль. Прием нормативов
53.	11/01	СФПВ Тактическая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
54.	13/01	ОФП, Игровая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
55.	16/01	Техническая подготовка. Игровая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль

56.	18/01	СФПВ	60 мин.	17.00-18.00	Спорзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
57.	20/01	ОФП	60 мин.	17.00-18.00	Спорзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
58.	23/01	Техническая подготовка. Игровая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Спорзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
59.	25/01	Игровая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Спорзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
60.	27/01	ОФП, Тактическая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Спорзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
61.	30/01	СФПВ Игровая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Спорзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
62.	01/02	СФПВ	60 мин.	17.00-18.00	Спорзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
63.	03/02	ОФП	60 мин.	17.00-18.00	Спорзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
64.	06/02	СФПВ Техническая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Спорзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
65.	08/02	ОФП, Игровая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Спорзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
66.	10/02	СФПВ Тактическая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Спорзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
67.	13/02	Техническая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Спорзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль

68.	15/02	Тактическая подготовка ОФП	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная Текущий контроль
69.	17/02	СФПВ Техническая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная Текущий контроль
70.	20/02	ОФП	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная Текущий контроль
71.	22/02	ОФП, Игровая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная Текущий контроль
72.	24/02	СФПВ Тактическая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная Текущий контроль
73.	27/02	ОФП, Игровая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная Текущий контроль
74.	01/03	ОФП, Теоретическая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная Текущий контроль
75.	03/03	СФПВ	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная Текущий контроль
76.	06/03	ОФП, Техническая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная Текущий контроль
77.	10/03	СФПВ Тактическая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная Текущий контроль
78.	13/03	ОФП. Игровая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная Текущий контроль
79.	15/03	СФПВ	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно- тренировочная Текущий контроль

80.	17/03	ОФП. Техническая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
81.	20/03	ОФП Игровая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
82.	22/03	СФПВ Игровая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
83.	24/03	СФПВ Техническая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
84.	27/03	ОФП Игровая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
85.	29/03	СФПВ	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
86.	31/03	ОФП	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
87.	03/04	СФПВ Техническая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
88.	05/04	ОФП Игровая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
89.	07/04	СФПВ Тактическая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
90.	10/04	ОФП Игровая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
91.	12/04	ОФП Техническая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль

92.	14/04	СФПВ	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
93.	17/04	СФПВ Игровая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
94.	19/04	ОФП Тактическая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
95.	21/04	ОФП Техническая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
96.	24/04	СФПВ Игровая подготовка.	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
97.	26/04	ОФП Теоретическая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
98.	28/04	ОФП Техническая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
99.	03/05	СФПВ	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
100.	05/05	ОФП Тактическая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
101.	08/05	СФПВ	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
102.	12/05	СФПВ Техническая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
103.	15/05	СФПВ Тактическая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Споргзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль

104.	17/05	ОФП Игровая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
105.	19/05	СФПВ	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
106.	22/05	ОФП Игровая подготовка	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
107.	24/05	ОФП	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
108.	26/05	Контрольные нормативы	60 мин.	17.00-18.00	Спортзал Лицей № 95	Спортивно-тренировочная	Прием нормативов

ОФП – общая физическая подготовка

СФПВ – специальная физическая подготовка волейболиста

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ТБ – техника безопасности