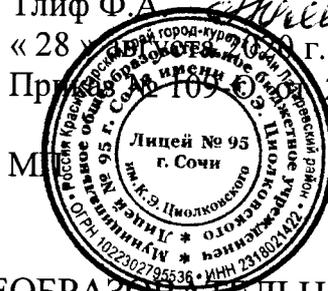


УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛИЦЕЙ № 95 Г.СОЧИ ИМЕНИ К.Э.ЦИОЛКОВСКОГО

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

Утверждаю  
Директор МОБУ Лицей № 95 г.Сочи  
Тлиф Ф.А.  
« 28 » августа 2020 г.  
Протокол № 109 от 28.08.2020г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

« ВОЛЕЙБОЛ »

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: 22968

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

г. Сочи 2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Так же занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов.

Программе прививает интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом реализуется возможность, подготовки общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) для школьного спортивного клуба, активных помощников в летних профильных лагерях.

**Новизна** программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности 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 позволяет учащимся, имеющим первичные навыки игры в волейбол развивать и совершенствовать их, приобретать новый опыт, приобщаться к регулярным занятиям 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, имеющие первичные навыки игры в волейбол. Набор обучающихся в 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	
	<b>СОГ</b>				
1.	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
	<b>Итого:</b>	<b>162</b>	<b>10</b>	<b>152</b>	

## Содержание учебно-тематического плана

### Теоретическая подготовка (10 ч.)

1. Правила игры в волейбол (3 ч.)
2. Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание.(1ч.)
3. Основные правила соревнований (1ч.)
4. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков.(1ч.)
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1 ч.)
6. Физическая культура и спорт в России (1 ч.)
7. Инструктаж по технике безопасности (2ч.)

### 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 слабой рукой.

#### **Технико-тактическая подготовка (32 ч.)**

##### **1. Техника нападения.**

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

- прямой нападающий удар.

- нападающий удар с переводом.

- нападающий удар с поворотом туловища.

- нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой).

- 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 мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом.

- приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

- приём мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.

- блокирование.

- индивидуальное блокирование.

- групповое блокирование.

- 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, брошенного 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;

#### **Разовьют 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;
- коммунибельность 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 профилем 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 x 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 (5см<sup>3</sup>). 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, исключая 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. Поддача 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 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

## 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 используются 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.

### Календарный учебный график обучения

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» 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 2020		ТБ инструктаж, ОП. Теоретическая подготовка, контрольные нормативы	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Входной текущий контроль. Прием нормативов
2.	05/09		ОФП, СФПВ, Теоретическая подготовка,	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
3.	07/09		ОФП, Игровая подготовка	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
4.	09/09		ОФП, СФПВ	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
5.	12/09		ОФП, Теоретическая подготовка	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
6.	14/09		СФПВ Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
7.	16/09		СФПВ Техническая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
8.	19/09		СФПВ, Техническая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль

9.	21/09		СФПВ, Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
10.	23/09		СФПВ, Тактическая подготовка	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
11.	26/09		СФПВ, Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
12.	28/09		ОФП, Техническая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
13.	30/09		ОФП, Теоретическая подготовка	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
14.	03/10		СФПВ, Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
15.	05/10		Техническая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
16.	07/10		СФПВ, Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
17.	10/10		ОФП, Тактическая подготовка	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
18.	12/10		СФПВ, Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
19.	14/10		Техническая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
20.	17/10		СФПВ, Теоретическая подготовка,	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
21.	19/10		ОФП, Игровая подготовка	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль

22.	21/10		Тактическая подготовка	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
23.	24/10		Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
24.	26/10		СФПВ, Теоретическая подготовка,	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
25.	28/10		ОФП, Игровая подготовка	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
26.	31/10		Техническая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
27.	02/11		Теоретическая подготовка Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
28.	07/11		ОФП, Тактическая подготовка	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
29.	09/11		СФПВ., Техническая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
30.	11/11		ОФП, Игровая подготовка	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
31.	14/11		СФПВ, Тактическая подготовка	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
32.	16/11		ОФП, Игровая подготовка	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
33.	18/11		СФПВ, Техническая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
34.	21/11		ОФП, Теоретическая подготовка,	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль

35.	23/11		СФПВ, Тактическая подготовка	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
36.	25/11		ОФП, Игровая подготовка	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
37.	28/11		СФПВ, Теоретическая подготовка,	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
38.	30/11		ОФП, Теоретическая подготовка,	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
39.	02/12		Теоретическая подготовка. Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
40.	05/12		Техническая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
41.	07/12		ОФП, Подвижные игры	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
42.	09/12		СФПВ, Теоретическая подготовка,	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
43.	12/12		Тактическая подготовка, Игровая подготовка	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
44.	14/12		ОФП, Подвижные игры	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
45.	16/12		СФПВ, Эстафеты	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
46.	19/12		Техническая подготовка, Теоретическая подготовка,	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
47.	21/12		ОФП, Теоретическая подготовка,	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль

48.	23/12	СФПВ, Теоретическая подготовка,	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
49.	26/12	Тактическая подготовка. Игровая подготовка	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
50.	28/12	ОФП, Теоретическая подготовка,	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
51.	30/12	СФПВ, Теоретическая подготовка,	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
52.	09/01 2021	ТБ инструктаж, ОФП, Теоретическая подготовка, контрольные нормативы	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Входной текущий контроль. Прием нормативов
53.	11/01	СФПВ Тактическая подготовка	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
54.	13/01	ОФП, Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
55.	16/01	Техническая подготовка. Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
56.	18/01	СФПВ, Теоретическая подготовка,	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
57.	20/01	ОФП, Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
58.	23/01	Техническая подготовка. Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
59.	25/01	СФПВ Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
60.	27/01	ОФП, Тактическая подготовка, Теоретическая	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль

			подготовка,				Лицея № 95		контроль
61.	30/01		СФПВ Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20		Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
62.	01/02		СФПВ Теоретическая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20		Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
63.	03/02		ОФП, Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20		Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
64.	06/02		СФПВ Техническая подготовка, Теоретическая подготовка,	60 мин.	18.20-19.20		Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
65.	08/02		ОФП, Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20		Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
66.	10/02		СФПВ Тактическая подготовка	60 мин.	18.20-19.20		Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
67.	13/02		Техническая подготовка. Тактическая подготовка	60 мин.	18.20-19.20		Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
68.	15/02		ОФП, Теоретическая подготовка,	60 мин.	18.20-19.20		Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
69.	17/02		СФПВ Техническая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20		Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
70.	20/02		ОФП, Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20		Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
71.	22/02		ОФП, Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20		Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
72.	24/02		СФПВ Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка,	60 мин.	18.20-19.20		Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль

73.	27/02		ОФП, Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
74.	01/03		ОФП, Теоретическая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
75.	03/03		СФПВ Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
76.	06/03		ОФП, Техническая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
77.	10/03		СФПВ Тактическая подготовка	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
78.	13/03		ОФП. Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
79.	15/03		СФПВ Игровая подготовка, Теоретическая подготовка,	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
80.	17/03		ОФП. Техническая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
81.	20/03		ОФП Игровая подготовка	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
82.	22/03		СФПВ Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
83.	24/03		СФПВ Техническая подготовка, Теоретическая подготовка,	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
84.	27/03		ОФП Игровая подготовка	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль
85.	29/03		СФПВ Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно- тренировочная	Текущий контроль

86.	31/03		ОФП Теоретическая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
87.	03/04		СФПВ Техническая подготовка, Теоретическая подготовка,	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
88.	05/04		ОФП Игровая подготовка	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
89.	07/04		СФПВ Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка,	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
90.	10/04		ОФП Игровая подготовка	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
91.	12/04		ОФП Техническая подготовка	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
92.	14/04		СФПВ Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
93.	17/04		СФПВ Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
94.	19/04		ОФП Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка,	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
95.	21/04		ОФП Техническая подготовка	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
96.	24/04		СФПВ Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
97.	26/04		ОФП Теоретическая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
98.	28/04		ОФП Техническая подготовка	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль

99.	03/05		СФПВ Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
100.	05/05		ОФП Тактическая подготовка	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
101.	08/05		СФПВ Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
102.	12/05		СФПВ Техническая подготовка	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
103.	15/05		СФПВ Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка,	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
104.	17/05		ОФП Игровая подготовка	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
105.	19/05		СФПВ Игровая подготовка.	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
106.	22/05		ОФП Игровая подготовка, Теоретическая подготовка,	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
107.	24/05		ОФП Игровая подготовка	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Текущий контроль
108.	26/05		Контрольные нормативы	60 мин.	18.20-19.20	Спортзал Лицея № 95	Лицея № 95	Спортивно-тренировочная	Приним нормативов

ОФП – общая физическая подготовка

СФПВ – специальная физическая подготовка волейболиста

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ТБ – техника безопасности