

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное негосударственное общеобразовательное
учреждение «Краевой центр образования»
Региональный центр выявления, поддержки и развития способностей и
талантов у детей и молодежи
Хабаровская краевая федерация волейбола

УТВЕРЖАЮ
Директор Хабаровской
краевой федерации волейбола



/А.Б. Сидоров
02 2021г.

УТВЕРЖАЮ
Генеральный директор
КГАОУ
«Краевой центр образования»
Э.В. Шамонова
Приказ № 73
от «24» 02 2021г.



**Программа
«Волейбол 2021»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Продолжительность реализации
программы: 12 дней

г. Хабаровск, 2021г.

Паспорт программы

<i>Направление программы</i>	Спортивное
<i>Название программы</i>	«Волейбол 2021»
<i>Целевая аудитория</i>	Программа ориентирована на участников 11-15 лет с проявленными одаренными способностями в области спорта, высоким уровнем мотивации к спортивным достижениям в волейболе.
<i>Аннотация к программе</i>	<p>Смена «Волейбол 2021» - это насыщенная образовательная программа для обучающихся, направленная на изучение теоретического материала и практико-ориентированную деятельность. Её миссия – развивать у участников интерес к спорту и тренировочным сборам.</p> <p>Данная программа реализует отбор и дальнейшее сопровождение одаренных детей. В основе программы лежит идея развития поколения активных, амбициозных, целеустремленных молодых людей, будущего молодого сообщества края.</p> <p>Дальневосточный регион на современном этапе российского общества является перспективным экономически–привлекательным краем для развития различных инновационных технологий. Волейбол в Хабаровском крае является одним из приоритетных направлений. Ежегодно проводится более 20 физкультурных и спортивных мероприятий (первенство Хабаровского края в шести возрастных группах, чемпионат и кубок Хабаровского края среди любителей). Помимо этого, волейболисты Хабаровского края регулярно выезжают на межрегиональные и всероссийские соревнования. Основной задачей для педагогов края становится обучение и воспитание молодых людей как будущего человеческого ресурса для развития края.</p> <p>Структура программы продолжительностью 12 дней</p>

	<p>состоит из 125 учебных часов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Профильная программа + Общеобразовательный блок и научно-популярные лекции – 82 часов 2. Программы командообразования – 15 часов 3. Программы дополнительной воспитывающей и развивающей деятельности – 8 часов 4. Программы физического развития и здоровьесбережения – 20 часов
<p>Цель и задачи программы</p>	<p>Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством углубленного изучения спортивной игры волейбол, воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям избранным видом спорта, черт спортивного характера; 2. освоение базовых объемов общей физической подготовки; 3. воспитание физических качеств (скоростно-силовых, ловкости, быстроты, гибкости) в соответствии с сенситивными периодами их развития; 4. совершенствование техники и тактики игры в волейбол; 5. развитие креативного мышления (умение предугадывать тактику игры противника); 6. накопление соревновательного опыта, уточнение игрового амплуа.
<p>Предполагаемый результат</p>	<p>В процессе освоения программы планируется, что каждый ее выпускник приобретет умения и навыки в предметных областях:</p> <p><i>в области теории и методики физической культуры и спорта:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - история возникновения и развития волейбола; - место и роль физической культуры и спорта в

современном обществе;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу; федеральные стандарты спортивной подготовки по волейболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при игре в волейбол.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике соревновательной деятельности волейболистов;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области игры в волейбол:

- овладение основами техники и тактики в волейболе, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- приобретение соревновательного опыта путем

	<p>участия в спортивных соревнованиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок; - выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по волейболу. <p><i>в области развития творческого мышления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие изобретательности и логического мышления; - развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; - развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).
<i>География участников программы</i>	Хабаровский край
<i>Количество участников</i>	100 человек
<i>Тип учреждения</i>	<p>Краевое государственное автономное нетиповое общеобразовательное учреждение «Краевой центр образования»</p> <p>Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение «Краевой детский центр «Созвездие»</p>
<i>Сроки проведения</i>	02 марта – 13 марта 2021 г.
<i>Продолжительность</i>	12 дней
<i>Место проведения</i>	<p>682924, Россия, Хабаровский край, район имени Лазо, р.п. Переяславка, ул. Клубная, д.74.</p> <p>Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение «Краевой детский центр «Созвездие»</p>
<i>Адрес исполнителя</i>	<p>680023, Россия, Хабаровский край, город Хабаровск, ул. Морозова Павла Леонтьевича, д. 92Б</p> <p>Краевое государственное автономное нетиповое</p>

	<p>общеобразовательное учреждение «Краевой центр образования»</p> <p>680026, Россия, Хабаровский край, город Хабаровск, ул. Тихоокеанская, д.75</p> <p>Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение «Краевой детский центр «Созвездие»</p>
<i>Руководитель программы</i>	Сидоров Андрей Борисович – учитель физической культуры КГАНОУ КЦО
<i>Куратор программы</i>	Чепиль Анастасия Витальевна – методист по направлению «Спорт», методист Регионального центра по сопровождению высокомотивированных и одаренных детей

Пояснительная записка

Качественный скачок в развитии новых технологий, произошедший в XXI веке, повлек за собой резко возросшую потребность общества в людях, обладающих нестандартным мышлением, вносящих новое содержание во все сферы жизнедеятельности, умеющих ставить и решать новые задачи. Неслучайно одной из задач стратегической государственной политики в области образования является создание системы выявления и поддержки одаренных детей и талантливой молодежи, ориентированных на потребности инновационной экономики знаний.

Поэтому основной задачей для педагогов края становится обучение и воспитание молодых людей как будущего человеческого ресурса для развития края. Детское и молодежное сообщество края мобильное и активное должно владеть информацией о возможностях развития собственных идей на территории родного региона, обладать знаниями и определенными навыками. Педагогическое же сообщество должно быть проводником в этой сфере, источником информации и мотиватором к реализации собственных идей.

Краевая профильная программа учебно-тренировочного сбора «Волейбол 2021» - направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством углубленного изучения спортивной игры волейбол, воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Данная программа реализует отбор и дальнейшее сопровождение одаренных детей.

В основе программы лежит идея воспитания и развития поколения активных, амбициозных, целеустремленных молодых людей, как будущего молодого сообщества края. Это территория формирования сильной современной личности, в условиях развития современного общества. Современный и сосредоточенный на будущем - вот портрет человека, смело

покоряющего вершины жизнедеятельности, человека за которым смело пойдут другие.

Данная программа отвечает приоритетным направлениям молодежной политики и спорта в Хабаровском крае и РФ, способствующих развитию всего общества.

Направленность программы – спортивная

Целевая аудитория: программа ориентирована на участников 11-15 лет с проявленными одаренными способностями в области спорта, высоким уровнем мотивации к спортивным достижениям в волейболе.

Сроки реализации программы: 02 марта – 13 марта 2021 г.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством углубленного изучения спортивной игры волейбол, воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

1. формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям избранным видом спорта, черт спортивного характера;
2. освоение базовых объемов общей физической подготовки;
3. воспитание физических качеств (скоростно-силовых, ловкости, быстроты, гибкости) в соответствии с сенситивными периодами их развития;
4. совершенствование техники и тактики игры в волейбол;
5. развитие креативного мышления (умение предугадывать тактику игры противника);
6. накопление соревновательного опыта, уточнение игрового амплуа.

Педагогические принципы

- ✓ Принцип толерантности – терпимости к мнению других людей, к инакомыслию и другим культурам, другому образу жизни;
- ✓ Принцип гуманизации воспитания - уважение прав и свобод ребёнка, предъявление чётко сформированных требований.
- ✓ Принцип доступности: излагаемый педагогом материал будет основан на достоверных данных, построен на актуальной терминологии и будет излагаться в доступной форме для данного возраста детей.
- ✓ Принцип систематичности - каждый этап программы есть не самостоятельное звено, а единое целое.
- ✓ Принцип добровольности, который заключается в том, что зачисление и обучение ребёнка в объединении возможно только по его желанию;
- ✓ Принцип «живых знаний», который предполагает применение полученных знаний на практике в течение смены;
- ✓ Принцип новизны – первый опыт реализации, оригинальность, необычность программы;
- ✓ Принципа индивидуально-личностного подхода к обучению реализуется в создании таких условий, при которых каждый участник смены сможет развивать необходимые навыки и получать знания;
- ✓ Принцип сознательности и активности - осознание и понимание осуществляемой деятельности, характеризующейся степенью включения в работу.
- ✓ Принцип вариативности, включающий многообразие форм работы, отдыха и развлечений, а также различные варианты технологий и содержания воспитания.
- ✓ Принцип альтернативы - не борьба с негативными, асоциальными явлениями в подростковой среде, а создание

альтернативных возможностей самореализации в социально приемлемой, нравственной и культурно-обогащающей деятельности

Ожидаемые результаты и механизм их оценивания

В процессе освоения программы планируется, что каждый ее выпускник приобретет умения и навыки в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история возникновения и развития волейбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

(нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу; федеральные стандарты спортивной подготовки по волейболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при игре в волейбол.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе,

базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике соревновательной деятельности волейболистов;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области игры в волейбол:

- овладение основами техники и тактики в волейболе, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по волейболу.

в области развития творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

Содержание и средства реализации программы

Логика развития

Период смены	Содержание	Структурное подразделение
1.Организационный период	<ul style="list-style-type: none">✓ Удовлетворение потребности детей информации о Центре, о людях, которые в нем работают;✓ Предъявление ЕПТ;✓ Заложение основ самоуправления;✓ Перспектива совместной деятельности;✓ Погружение детей в программу смены;✓ Создание необходимых условий для адаптации к новым условиям жизнедеятельности;✓ Получение необходимой информацию о каждом ребенке;✓ Организация выборов органов самоуправления.✓ Обеспечение выполнения профильной программы;✓ Начало работы основных секций и направлений.	Игры на знакомство, инструктаж по ТБ и ПБ, огонек знакомств, тренинги на сплочение
2.Основной период	<ul style="list-style-type: none">✓ Контроль состояния здоровья детей;✓ Контроль органов самоуправления;✓ Создание условий для	Образовательный блок, вечерние мероприятия: «Добро пожаловать», «Здравствуй, Созвездие», «Танцы», «Звездный

	<p>развития лидерских качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Обеспечение выполнения программы смены; ✓ Организация деятельности, способствующей раскрытию творческого потенциала детей; ✓ Проведение тренировок и теоретических занятий; ✓ Проведение главных мероприятий и подготовка к итоговым испытаниям ✓ Организация разнообразного досуга детей 	<p>вожатый»</p>
<p>3.Итоговый период</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Усиление контроля за жизнью и здоровьем детей; ✓ Обеспечение выполнения профильной программы; ✓ Подведение итогов работы основных направлений; ✓ Проведение итоговых испытаний; ✓ Подведение итогов пребывания детей на профильной программе; ✓ Закрепление достигнутого ребенком результата, мотивация к продолжению развития в выбранном направлении; ✓ Изменения межличностных отношений детей; ✓ Проведение прощального огонька. 	<p>Презентация результатов итоговых испытаний, закрытие профильной программы</p>

Система соуправления

В начале смены дети разделяются на 2 подгруппы, выполняющие различные задания, поступающие от педагогов. Каждый день подгруппы выполняют новые задания и поручения. Данная форма работы призвана дать каждому ребенку возможность проявить свои способности в предметной области профильной программы, проявить свои лидерские качества при работе в группе, проявить самостоятельность в принятии решения при выполнении различных заданий.

Организация образовательной программы

Направление	Профильная программа	Общие образовательные блоки научно-популярные лекции	Программы командирования	Программы дополнительной воспитывающей и развивающей деятельности	Программы физического развития и здоровьесбережения
Объем часов	60 часов	22 часа	15 часов	8 часов	20 часов
Кто формирует	Региональный центр выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи КГАНУ КЦО и КГБОУ КДЦ Созвездие	Региональный центр выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи КГАНУ КЦО	Отдел психолого-педагогической работы центра инновационного развития КГАНУ КЦО и КГБОУ КДЦ Созвездие	Центр внеурочной деятельности, дополнительно и профессионального образования КГАНУ КЦО и КГБОУ КДЦ Созвездие	Учебно-педагогический отдел ООО и СОО КГАНУ КЦО и КГБОУ КДЦ Созвездие

Кто отвечает за результат	Руководитель и педагоги программы	Руководитель и педагоги программы	Руководитель краевой профильной смены	Педагоги дополнительного образования	Руководитель краевой профильной смены
	Приложение 1	Приложение 1	Приложение 2	Приложение 3	Приложение 4

Расписание дня (приложение 5)

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы

Учитывая возрастной состав участников смены, для её реализации необходимо следующее кадровое обеспечение:

Специалист	Роль в реализации программы
Руководитель программы	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Формирует концепцию содержательную логику программы; ✓ Разрабатывает Положение о программе, критерии отбора детей на образовательную программу; ✓ Разрабатывает образовательную программу в соответствии со структурой; ✓ Предоставляет руководству Центра пакет документов: <ul style="list-style-type: none"> • профильную образовательную программу; • образовательные программы курсов; • паспорта проектов (для проектных программ); • разрабатывает задания для подготовки участников (обучающихся) к освоению профильной программы; ✓ Формирует преподавательский состав программы. Согласует его с руководителем Центра; ✓ Взаимодействует с куратором программы по текущим вопросам организации жизни

	<p>участников программы;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Информировывает куратора программы о необходимости и подготовки аудитории, спорт площадки, дополнительных канцелярских принадлежностей, спортивного оборудования; ✓ Ведет расписание профильных занятий и тренировок; ✓ Подбор и оформление тренер- педагогов; ✓ Согласует форматы размещения материалов на сайте Центра; ✓ Осуществляет мониторинг реализации образовательной программы; ✓ По итогу программы готовит отчетные итоговые материалы.
Куратор программы	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Согласует режим дня, выходные дни, расписание; ✓ Обеспечивает все организационное сопровождение программы; ✓ Обеспечивает взаимодействие руководителя программы и педагога с другими службами Центра; ✓ Собирает отчетные документы; ✓ Отвечает за безопасность детей, реализацию программы, расписание, соблюдение распорядка дня; ✓ Обеспечивает организацию самостоятельной работы по предметам школьной программы и участие в дополнительных и досуговых программах; ✓ Информировывает детей о событиях дня, знакомит их с содержанием предстоящих научно-популярных лекциях, встреч с учеными, гостями Центра.
Отдел психолого-педагогической работы	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Индивидуальная работа с детьми; ✓ Индивидуальная работа с воспитателями; ✓ Проведение тренингов; ✓ Проведение рефлексов.
Педагоги программы	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Проводят занятия; ✓ Разрабатывают программы отдельных курсов/ модулей; ✓ Оценивают качество образовательной деятельности обучающихся;

Фотограф	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Фотосопровождение дневных и вечерних мероприятий на смене; ✓ Монтирование дайджестов (раз в 3 дня)
Видеооператор	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Видеосопровождение вечерних мероприятий смены ✓ Монтаж дайджестов
Вожатый	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Контроль жизни и здоровья участников смены (организация питания, медицинского осмотра); ✓ Контроль проведение огоньков на смене; ✓ Контроль соблюдения режимных моментов; ✓ Контроль образовательного процесса; ✓ Организация и проведение вечерних мероприятий; ✓ Помощь в организации учебного процесса; ✓ Организация творческой деятельности: подготовка, взаимодействие со звукорежиссером, костюмером, художественным руководителем во время подготовки и проведения мероприятий; ✓ Отслеживание эмоционального состояния детей: организация проведение диагностики, наблюдение, взаимодействие с руководителем смены, методистом, психологом; ✓ Контроль личного рейтинга участников смены; ✓ Осуществление контроля за организационными моментами смены: подъем, прием пищи, соблюдение питьевого режима, организация смены одежды участников, принятие детьми водных процедур (в корпусе)
Ночной вожатый	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Контроль жизни и здоровья участников смены; ✓ Осуществление контроля за организационными моментами смены; ✓ Помощь в организации мероприятий смены

Партнерский компонент программы

Название учреждения	Выполняемые функции
-СШОР-1 г. Комсомольск-на-Амуре -ХК СШОР г. Хабаровск -МАУ ДО «ЦВР» п.Троицкий, Нанайского района, Хабаровского края -МБОУ ДОД ДЮЦ Хабаровского района -МБУ СШ «СПАРТАК» г. Советская – Гавань -МБОУ ДО «Дворец спорта для детей и юношества» п.г.т. Ванино	Разработка образовательной программы. Организация тренировочного процесса, занятий.

Комплексно-методическое обеспечение программы

По информационному, дидактическому, методическому и техническому обеспечению программы используются следующие материалы:

1) информационное обеспечение:

- информационный вкладыш в путевку смены;
- библиотека, фонотека, медиатека Центра;
- буклетная продукция с информацией о смене;
- информационные стенды (презентация и расписание образовательных программ, стенды рейтинга взводов);
- дизайн программы с логотипом смены (наклейки, значки, дипломы);
- сайт Центра с информацией о смене: реклама смены, репортажи и фотоотчеты в ходе реализации смены.

2) дидактическое обеспечение:

- видеоматериалы:
 - ролики Центра
 - фото дайджесты;
- аудиоматериалы:
 - общая музыкальная фонотека;

3) *техническое обеспечение*: видеопроекторы, экраны, компьютерная техника, осветительные приборы, музыкальная аппаратура.

Возможные риски

Период	Факторы риска	Формы работы
Подготовительный	Нехватка кадров/партнеров.	Нахождение партнеров и кадрового состава.
Организационный	Недостаточный уровень знаний по направлениям у участников смены;	Анкетирование участников на уровень знаний. Последующее распределение их на соответствующее их уровню направление образовательного блока.
	Неприятие участника смены коллективом.	Работа вожатых, психологов на сплочение коллектива, индивидуальные беседы.
	Низкая самооценка, неуверенность в себе.	Работа вожатых, психологов и педагогов на поднятие самооценки.
Основной	Утомляемость участников смены,	Смена деятельности с пассивной на активную, подготовка и участие в мероприятиях смены.

Профильная программа + Общеобразовательный блок и научно-популярные лекции

60 часов + 22 часов = 82 часа

Направление: спортивное

Название программы: «Волейбол 2021»

Авторы программы: Сидоров Андрей Борисович – учитель физической культуры КГ АНОУ КЦО

Целевая аудитория

Программа ориентирована на участников 11-15 лет с проявленными одаренными способностями в области спорта, высоким уровнем мотивации к спортивным достижениям в волейболе.

Аннотация к программе

Программа направлена на развитие детского спорта и спортивной игры волейбол, в частности. Волейбол – уникальная игра, полноценно вобравшая в себя динамику и грацию всех известных командных видов спорта. Занятия данным видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Волейбол - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Образовательная программа включает в себя теоретические и практические занятия, тренировки, общеобразовательные, спортивные и культурно-досуговые мероприятия, экскурсии.

Цели программы

Сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством углубленного изучения спортивной игры волейбол, воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи программы

1. формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям избранным видом спорта, черт спортивного характера;
2. освоение базовых объемов общей физической подготовки;
3. воспитание физических качеств (скоростно-силовых, ловкости, быстроты, гибкости) в соответствии с сенситивными периодами их развития;
4. совершенствование техники и тактики игры в волейбол;
5. развитие креативного мышления (умение предугадывать тактику игры противника);
6. накопление соревновательного опыта, уточнение игрового амплуа.

Планируемые результаты

В процессе освоения программы планируется, что каждый ее выпускник достигнет следующих результатов:

1. достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
2. повышение уровня технической и тактической подготовки;
3. устойчивое овладение умениями и навыками игры;
4. укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма.

5. уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Содержательные характеристики программы

Образовательная программа направлена на формирование у школьников здорового образа жизни. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных спортсменов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

В рамках образовательной программы обучающиеся знакомятся со специальной физической подготовкой, направленной на развитие специальных физических качеств:

- силовые;
- скоростные;
- выносливость;
- ловкости и гибкости.

Специальная физическая подготовка способствует развитию специфических качеств волейболиста, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (также без мяча и с мячом). Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой, так как на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки.

Учебно-тематический план (младшая группа 11 – 13 лет)

День тренировок	Направленность и содержание работы	Объем, час	Нагрузка
1 день	1. Теоретические занятия по теме «Техника безопасности на занятиях по волейболу, в плавательном бассейне, тренажёрном зале»	1	-
2 день	1. Общая и специальная физическая подготовка волейболистов. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координации и скорости. Прыжковые упражнения.	2	Малая
	2. Совершенствование техники передачи мяча в парах, тройках на месте и после перемещения. Двухсторонняя учебная игра: волейбол.	2	
	3. Теоретические занятия по теме «Передачи и приемы мяча сверху, снизу в различных положениях в игре волейбол». Просмотр видеоматериалов.	2	
3 день	1. Общая и специальная физическая подготовка волейболистов. Динамические упражнения с использованием различных беговых и прыжковых упражнений, эстафеты.	2	Большая
	2. Совершенство технических приёмов игры волейбол. Двухсторонняя игра с заданиями, мини-волейбол.	2	
	3. Теоретические занятия по теме «верхняя прямая подача мяча, с места, в прыжке, с изменяющимся направлением мяча». Просмотр видеоматериалов.	2	
4 день	1. Совершенствование технических приемов игры в парах, тройках, после	3	Средняя

	перемещения, подачи и приемы мяча после подачи.		
	2. Игра в ручной мяч, гандбол.	3	
	3. Теоретические занятия по теме «Нападающий удар, сбрасывание мяча, блокирование». Просмотр видеоматериалов.	2	
5 день	1. Развитие общих и специальных физических качеств волейболиста. Игры на развитие скорости и координации, эстафеты. Совершенствование технических приемов игры. Передача мяча из зоны 3, 2, 4	3	Средняя
	2. Отработка нападающего удара, блокирование, приемы после подачи мяча и нападающего удара передачи мяча верхом, отработка приема лётного мяча. Игра в баскетбол («пять передач»)	2 1	
	3. Теоретические занятия по теме «амплуа игроков в волейболе, обязанности игроков»	2	
6 день	1. Развитие общих физических качеств волейболиста. Поддачи мяча и прием мяча из глубины площадки в зону 3,2,4	2	Малая
	2. Игровые упражнения на совершенство технических приемов игры волейбол. Игра: «Русская лапта»	2 2	
	3. Теоретические занятия по теме «Индивидуальные тактические действия игроков в нападении и защите». Просмотр видеоматериалов.	2	
7 день	1. Развитие специальных физических качеств волейболистов. Подвижные игры, эстафеты. Скоростно-силовые упражнения, выполняемые с малым отягощением и большой скоростью.	2	Средняя

	2. Совершенствование технических приемов игры. Передачи мяча из зоны 2,3,4. Нападающий удар и блокирование мяча. Сбрасывание мяча. Двухсторонняя учебная игра с заданиями по волейболу	2 2	
	3. Теоретические занятия по теме «Групповые тактические действия в нападении»	2	
8 день	1. Физическая подготовка, общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость и ловкость. Прыжки и прыжковые упр.	2	Средняя
	2. Совершенствование техники нападающего удара, блокирование мяча. Прием мяча в зону 3,2,4. Двухсторонняя игра: волейбол.	2 2	
	3. Теоретические занятия по теме «Командные тактические действия в нападении»	2	
9 день	1. Развитие общих физических качеств волейболиста. Подвижные игры, эстафеты. Отработка технических приемов игры.	2	Малая
	2. Отработка групповых тактических действий. Двухсторонняя игра волейбол Игра: «Русская лапта»	2 2	
	3. Теоретические занятия по теме «Командные тактические действия в защите»	2	
10 день	1. Развитие общих физических качеств волейболиста. Подвижные игры, эстафеты.	1	Малая
	2. Отработка командных тактических действий в нападении и защите. Двухсторонняя игра волейбол	2	
	3. Теоретические занятия по теме	5	

	«Правила соревнований, Жесты судейства в игре волейбол, ведение протокола соревнований»		
11 день	1. Соревнования по волейболу, судейство соревнований, ведение игрового протокола.	8	Большая
12 день	1. Награждение по итогам соревнований, вручение сертификатов.	1	-

Учебно-тематический план (старшая группа 14 – 15 лет)

День тренировки	Направленность и содержание работы	Объем, час	Нагрузка
1 день	1. Теоретические занятия по теме «Техника безопасности на занятиях по волейболу, в плавательном бассейне, тренажёрном зале»	1	-
2 день	1. Общая и специальная физическая подготовка волейболистов. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координации и скорости. Прыжковые упражнения.	2	Малая
	2. Совершенствование техники передачи мяча в парах, тройках на месте и после перемещения. Двухсторонняя учебная игра: волейбол.	2	
	3. Теоретические занятия по теме «Передачи и приемы мяча сверху, снизу в различных положениях в игре волейбол».	2	
3 день	1. Общая и специальная физическая подготовка волейболистов. Динамические упражнения с использованием различных беговых и прыжковых упражнений, эстафеты.	2	Большая
	2. Совершенство технических	2	

	приёмов игры волейбол. Двухсторонняя игра с заданиями, мини-волейбол.	2	
	3. Теоретические занятия по теме «верхняя прямая подача мяча на точность, усиленная, в прыжке, крученая»	2	
4 день	1. Совершенствование технических приемов игры в парах, тройках, после перемещения, подачи и приемы мяча после подачи.	4	Средняя
	2. Игра в ручной мяч, гандбол.	2	
	3. Теоретические занятия по теме «Нападающий удар, сбрасывание мяча, блокирование».	2	
5 день	1. Развитие общих и специальных физических качеств волейболиста. Игры на развитие скорости и координации, эстафеты. Совершенствование технических приемов игры. Передача мяча из зоны 3, 2, 4	2	Средняя
	2. Отработка нападающего удара, блокирование, приемы после подачи мяча и нападающего удара передачи мяча сверху, отработка приема лётного мяча.	3	
	Игра в баскетбол («пять передач»)	1	
	3. Теоретические занятия по теме «амплуа игроков в волейболе, действия и обязанности игроков в игре волейбол». Просмотр видеоматериалов.	2	
6 день	1. Развитие общих физических качеств волейболиста. Подачи мяча и прием мяча из глубины площадки в зону 3,2,4	3	Малая
	2. Игровые упражнения на совершенство технических приемов игры волейбол.	2	
	Игра: «Русская лапта»	1	
	3. Теоретические занятия по теме «Индивидуальные тактические	2	

	действия игроков в нападении и защите»		
7 день	1. Развитие специальных физических качеств волейболистов. Подвижные игры, эстафеты. Скоростно-силовые упражнения, выполняемые с малым отягощением и большой скоростью.	2	Средняя
	2. Совершенствование технических приемов игры. Передачи мяча из зоны 2,3,4. Нападающий удар и блокирование мяча. Сбрасывание мяча. Двухсторонняя учебная игра с заданиями по волейболу	3 2	
	3. Теоретические занятия по теме «Групповые тактические действия в нападении». Просмотр видеоматериалов.	2	
8 день	1. Физическая подготовка, общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость и ловкость. Прыжки и прыжковые упр.	2	Средняя
	2. Совершенствование техники нападающего удара, блокирование мяча. Прием мяча в зону 3,2,4. Двухсторонняя игра: волейбол.	3 1	
	3. Теоретические занятия по теме «Командные тактические действия в нападении»	2	
9 день	1. Развитие общих физических качеств волейболиста. Подвижные игры, эстафеты. Отработка технических приемов игры.	2	Малая
	2. Отработка групповых тактических действий. Двухсторонняя игра волейбол Игра: «Русская лапта»	3 1	
	3. Теоретические занятия по теме «Командные тактические действия в защите»	2	

10 День	1. Развитие общих физических качеств волейболиста. Подвижные игры, эстафеты.	1	Малая
	2. Отработка командных тактических действий в нападении и защите. Двухсторонняя игра волейбол	1	
	3. Теоретические занятия по теме «Правила соревнований, Жесты судейства в игре волейбол, ведение протокола соревнований»	5	
11 день	1. Соревнования по волейболу, судейство соревнований, ведение игрового протоколы.	8	Большая
12 день	1. Награждение по итогам соревнований, вручение сертификатов.	1	-

Требования к условиям организации образовательного процесса

Образовательная программа реализуется на базе КГБОУ «Краевой детский центр «Созвездие». Работа подразумевается в группах по 25 человек. Все помещения для тренировок должны быть оснащены спортивным инвентарем, снаряжением, а теоретических занятий - мебелью для разных форматов работы (лекции, работа в группе), проектором и экраном, доской для записи и доступом в Интернет.

Оценка реализации программы и образовательные результаты программы

Содержательный модуль	Оценка	Кто оценивает
Комплексная оценка уровня подготовленности	Низкий, средний, высокий	Тренер-педагог
Техническая подготовка	Низкий, средний, высокий	Тренер-педагог
Технико-тактическая подготовка волейболистов	Низкий, средний, высокий	Тренер-педагог
Тренировочные соревнования	Общий зачет команды	Тренер-педагог

Программа командообразования

15 часов

Цель программы: развитие группового взаимодействия, атмосферы доверия и психологического комфорта

Направленность: социально-психологическая (оказание помощи в развитии личностных качеств, творческого потенциала).

Целевая группа: учащиеся 5-9-х классов (возраст 11-15 лет).

Форма занятий: групповая.

Состав группы подвижный, подростки могут присоединяться к группе или покидать группу.

Численность группы: 25 человек.

Структура занятия:

1. Приветствие;
2. Теоретическая (информационная) часть;
3. Практическая групповая работа;
4. Обратная связь;
5. Рефлексия

Содержание	Цель	Ресурсы	Трудоемкость
Психологический тренинг «Мы команда»	Формирование положительного микроклимата в коллективе, знакомство с участниками программы, помощь в выполнении заданий.	Анкетирование, психолого-педагогические деловые игры	3 часа
Веревочный курс	Сплочение коллектива,	Игра по станциям с	3 часа

«Вместе»	выявление лидера отряда, формирование органов самоуправления	различными уровнями сложности (Болото, Лабиринт, Морской узел)	
Отрядное дело «Я и Созвездие»	Сплочение коллектива, выявление лидера отряда, формирование органов самоуправления	Коллективное выполнение творческих заданий в микро-группах, связанных с формированием команды в условиях временного детского коллектива	3 часа
Вечернее мероприятие «Дружный Квиз»	Формирование позитивного отношения участников смены друг к другу, через раскрытие творческого потенциала	Выполнение творческих и интеллектуальных заданий (Блиц-опрос, Музыкалити)	3 часа
Игры на командообразование	Знакомство и сплочение коллектива	Игры «Одеяло», «Молекулы», «Коробка», «Пингвин и Фламинго»	3 часа

**Программы дополнительной воспитывающей развивающей
деятельности**

8 часов

Цель программы: развитие творческих способностей, группового взаимодействия, атмосферы доверия

Направленность: художественно-эстетическая, техническая, коммуникативная (оказание помощи в развитии личностных качеств, творческого потенциала).

Целевая группа: учащиеся 5-9-х классов (возраст 11-15 лет).

Форма занятий: групповая.

Состав группы подвижный, подростки могут присоединяться к группе или покидать группу.

Численность группы: 15-20 человек.

Структура занятия:

1. Приветствие;
2. Теоретическая (информационная) часть;
3. Практическая групповая работа;
4. Обратная связь;
5. Рефлексия.

Содержание	Цель	Ресурсы	Трудоемкость
«Паракорд»	Развитие творческих способностей	Творческая мастерская с необходимым оборудованием и инструментами реализации программы	8

«Гончарное дело»	Развитие творческих способностей	Творческая мастерская с необходимым оборудованием и инструментами реализации программы	
«Из Созвездия с любовью»	Развитие творческих способностей	Творческая мастерская с необходимым оборудованием и инструментами реализации программы	
«Авторская кукла»	Развитие творческих способностей	Творческая мастерская с необходимым оборудованием и инструментами реализации программы	
«Лаборатория исследования пищевых продуктов»	Развитие творческих способностей	Творческая мастерская с необходимым оборудованием и инструментами реализации программы	
«Авторская кукла»	Развитие творческих способностей	Творческая мастерская с необходимым оборудованием и инструментами реализации программы	

Программы физического развития и здоровьесбережения

20 часов

1.1. Пояснительная записка

Цель программы: развитие группового взаимодействия, умения работать в команде.

Направленность: спортивная

Целевая группа: программа ориентирована на участников 11-15 лет

Форма занятий: групповая.

Состав группы подвижный, подростки могут присоединяться к группе или покидать группу.

Численность группы: 20-25 человек.

Структура занятия:

1. Приветствие;
2. Теоретическая часть (знакомство с правилами спортивных игр)
3. Соревновательная часть
4. Рефлексия

Содержание	Цель	Ресурсы	Трудоемкость
Программа физического развития	Знакомство с различными видами спорта	Спортивный зал, бассейн, кардио-зал, тренажёрный зал, учебный зал	20 часов

Адресат программы: участники программы «Волейбол 2021» в возрасте 11 – 15 лет.

Объем программы: программа рассчитана на 12 дней.

Форма обучения: очная.

Режим, периодичность и продолжительность занятий: занятия будут проводиться на спортивных сооружениях КГБОУ «Краевой детский центр «Созвездие», 15 занятий по 1 академическому часу (45 минут) и 2 занятия по 2 академических часа (90 минут).

1.2 Цель и задачи программы

Цель: Разнообразить программу, организовать досуг участников смены.

Задачи:

1. Реализовать потребности ребенка в движении.
2. Организация здорового досуга ребенка.

1.3 Содержание программы

№ п/п	Содержание	Место проведения	Количество часов
1	Плавание: Обучение и совершенствование техники плавания «кроль на груди»	Бассейн	1
2	Обучение игры в шахматы и шашки	Учебный класс	1
3	Развитие специальных скоростно-силовых качеств волейболистов	Тренажерный зал	1
4	Плавание: Обучение и совершенствование техники «стартового прыжка с тумбочки» и «старт из воды»	Бассейн	1
5	Обучение игры в шахматы	Учебный класс	1
6	Развитие скоростной выносливости.	Кардио-зал	1
7	Плавание: Обучение и совершенствование техники: поворот в воде способом «Маятником» и «кувырком вперед».	Бассейн	1
8	Развитие силы верхнего плечевого пояса, и нижних конечностей.	Тренажерный зал	1
9	Обучение игры в шахматы	Учебный класс	1
10	Развитие выносливости.	Кардио-зал	1

11	Интеллектуальная игра: «Что, Где, Когда?»	Учебный класс	1
12	Соревнования по общей физической подготовке	Спортивный зал	2
13	Обучение игры в шахматы	Учебный класс	1
14	Развитие скоростной выносливости.	Кардио-зал	1
15	Плавание: Соревнования по плаванию «свободный стиль»	Бассейн	1
16	Соревнования по настольному теннису в лично-командном зачете	Спортивный зал	1
17	Соревнования по шахматам и шашкам в личном зачете.	Учебный класс	2
			Итого: 20 часов

Младшая группа

№	2 марта	3 марта	4 марта	5 марта	6 марта	7 марта
1 пара	Заезд	Теоретическое занятия по теме- Техника безопасности на занятиях по волейболу. -Передачи мяча сверху, снизу в различных положениях в игре волейбол. (тренер: Наумова Ю. В.)	Теоретическое занятия по теме: Верхняя прямая подача мяча на точность, усиленная, крученая (тренер: Попова Н. И.)	Теоретическое занятие по теме: Нападающий удар, сбрасывание мяча, блокирование (тренер: Наумова Ю. В.)	Теоретическое занятие по теме: Амплуа игроков в волейболе, действия и обязанности игроков в игре волейбол. Просмотр видеоматериалов МАСТЕР-КЛАСС (Приходько К.А.) (тренер: Попова Н.И.)	Теоретическое занятия по теме: Индивидуальные тактические действия игроков в нападении и защите МАСТЕР-КЛАСС (Приходько К.А.). (тренер: Попова Н. И.)
2 пара		Общая и специальная физическая подготовка, упражнения на развитие скорости и координации. Тренер: Попова Н. И.	Общая и специальная физическая подготовка, динамические упражнения с использованием беговых и прыжковых упражнений,	Общая и специальная физическая подготовка волейболистов. Динамические упражнения с использованием различных беговых и прыжковых	Развитие общих и специальных качеств волейболистов (Совершенствован ие техники приемов мяча. Передача мяча из зоны 3,2,4 МАСТЕР-КЛАСС	Развитие специальных качеств волейболистов, Подачи мяча из глубины площадки в зону 3,2,4 МАСТЕР- КЛАСС (Приходько К.А.) Тренер: Попова

			эстафеты Тренер: Попова Н. И	упражнений, эстафеты. Тренер: Попова Н. И	(Приходько К.А.) Тренер: Попова Н. И.	Н. И.
3 пара		Бассейн	Тренажерный зал	Учебный класс	Бассейн	Тренажерный зал
4 пара		Совершенствование техники передачи мяча в парах, тройках на месте и после перемещения. Двухсторонняя учебная игра: волейбол Тренер: Попова Н. И	Совершенство технических приёмов игры волейбол. Двухсторонняя игра с заданиями, мини- волейбол Тренер: Попова Н. И	Совершенствование технических приемов игры в парах, тройках, после перемещения, подачи и приема мяча Игра в ручной мяч, гандбол Тренер: Попова Н.И.	МАСТЕР-КЛАСС (Приходько К.А.) Отработка нападающего удара, отработка приема летного мяча Тренер: Попова Н. И.	МАСТЕР -КЛАСС (Приходько К.А.) Совершенствование технических приемов игры. Тренер: Попова Н. И.

№	8 марта	9 марта	10 марта	11 марта	12 марта	13 марта
1 пара	Теоретическое занятия по теме: «Групповые тактические действия в нападении». Просмотр видеоматериалов. (тренер: Наумова Ю. В.)	Теоретическое занятия по теме: «Командные тактические действия в нападении» (тренер: Попова Н. И.)	Теоретическое занятия по теме: Отработка командных тактических действий в нападении и защите. Двухсторонняя игра волейбол (тренер: Наумова Ю. В.)	Теоретическое занятия по теме: «Правила соревнований, Жесты судейства в игре волейбол, ведение протокола соревнований» Мастер-класс (Борцов Д.К.) (тренер: Попова Н. И.)	Теоретическое занятие «Правила соревнований, Жесты судейства в игре волейбол, ведение протокола соревнований» Мастер-класс (Борцов Д.К.) (тренер: Попова Н.И.)	Награждение, подведение итогов
2 пара	Развитие специальных качеств волейболистов. Скоростно- силовые упражнения, выполняемые с малым отягощением и большой скоростью МАСТЕР-КЛАСС (Приходько К.А.) Тренер: Попова Н. И.	Физическая подготовка, общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость и ловкость. Прыжки и прыжковые упр. Тренер: Попова Н.И.	Развитие общих физических качеств волейболиста. Подвижные игры, эстафеты Тренер: Попова Н. И.	Соревнования по волейболу, судейство соревнований, ведение игрового протоколы: Мастер-класс (Борцов Д.К.)	Соревнования по волейболу, судейство соревнований, ведение игрового протоколы: Мастер-класс (Борцов Д.К.)	
3 пара	Учебный класс	Бассейн	Тренажерный зал	Учебный класс	Учебный класс	Выезд

4 пара	<p>МАСТЕР-КЛАСС (Приходько К.А.) Отработка нападающего удара, блокирование, приемы после подачи мяча и нападающего удара передачи мяча верхом, отработка приема лётного мяча. Игра в баскетбол («пять передач») Тренер: Попова Н. И.</p>	<p>Игровые упражнения на совершенствование технических приемов игры волейбол. Игра: «Русская лапта» Тренер: Попова Н. И.</p>	<p>Совершенствование технических приемов игры. Передачи мяча из зоны 2,3,4. Нападающий удар и блокирование мяча. Сбрасывание мяча. Тренер: Попова Н. И.</p>	<p>Соревнования по волейболу, судейство соревнований, ведение игрового протоколы: Мастер-класс (Борцов Д.К.)</p>	<p>Соревнования по волейболу, судейство соревнований, ведение игрового протоколы Мастер-класс (Борцов Д.К.) Тренер: Попова Н. И.</p>	
--------	--	--	---	--	--	--

Старшая группа

№	2 марта	3 марта	4 марта	5 марта	6 марта	7 марта
1 пара	Заезд	Общая и специальная физическая подготовка, упражнения на развитие скорости и координации: Тренер: Карабанов Е. А.	Общая и специальная физическая подготовка, динамические упражнения с использованием беговых и прыжковых	Совершенствование технических приемов игры в парах, тройках, после перемещения, подачи и приема мяча. Тренер: Карабанов Е. А.	МАСТЕР - КЛАСС (Приходько К.А.) Развитие общих и специальных качеств волейболистов (Совершенствование техники приемов мяча. Передача мяча из зоны 3,2,4 Тренер: Карабанов Е. А.	МАСТЕР - КЛАСС (Приходько К.А.) Развитие специальных качеств волейболистов, Поддачи мяча из глубины площадки в зону 3,2,4 Тренер: Карабанов Е. А.
2 пара		Теоретическое занятие по теме: Передачи мяча сверху, снизу в различных положениях в игре волейбол. Тренер: Наумова Ю.	Теоретическое занятие по теме: Верхняя прямая подача мяча на точность, усиленная, крученная. Тренер Наумова Ю. В.	Совершенствование технических приемов игры в парах, тройках, после перемещения, подачи и приема мяча. Тренер: Карабанов Е. А.	МАСТЕР – КЛАСС (Приходько К.А.) Развитие общих и специальных качеств волейболистов (Совершенствование техники приемов мяча. Передача мяча из зоны 3,2,4 Тренер: Карабанов Е.А.	МАСТЕР - КЛАСС (Приходько К.А.) Развитие специальных качеств волейболистов, Поддачи мяча из глубины площадки в зону 3,2,4 Тренер: Карабанов Е. А.

3 пара		Совершенствование техники передачи мяча в парах, тройках, на месте и после перемещения. Тренер Наумова Ю. В.	Двухсторонняя игра с заданиями, мини-волейбол. Тренер: Карабанов Е. А.	Теоретическое занятие по теме: Нападающий удар, сбрасывание мяча, блокирование. Тренер: Наумова Ю.В.	МАСТЕР - КЛАСС (Приходько К.А.) теоретическое занятие по теме: Амплуа игроков в волейболе, действия и обязанности игроков в игре волейбол. Просмотр видеоматериалов. Тренер Наумова Ю. В.	МАСТЕР - КЛАСС (Приходько К.А.) Теоретическое занятие по теме: Индивидуальные тактические действия игроков в нападении и защите. Тренер Наумова Ю. В.
4 пара		Тренажерный зал	Бассейн	Учебный класс	Тренажерный зал	Бассейн

№	8 марта	9 марта	10 марта	11 марта	12 марта	13 марта
1 пара	Развитие специальных качеств волейболистов. Скоростно-силовые упражнения, выполняемые с малым отягощением и большой скоростью. Тренер: Карabanов Е. А.	Подготовка, общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость и ловкость. Прыжки и прыжковые упр. Тренер: Карabanов Е. А.	Развитие общих физических качеств волейболиста. Подвижные игры, эстафеты. Тренер: Карabanов Е. А.	Развитие общих физических качеств волейболиста. Подвижные игры, эстафеты. Отработка технических приемов игры. Мастер-класс (Борцов Д.К.) Тренер: Карabanов Е. А.	Соревнования по волейболу, судейство соревнований, ведение игрового протокола. Мастер-класс (Борцов Д.К.) Тренер: Карabanов Е. А.	Награждение подведение итогов.
2 пара	Теоретическое занятие по теме: «Групповые тактические действия в нападении». Просмотр видеоматериалов. Тренер Наумова Ю. В.	Теоретическое занятие по теме: «Командные тактические действия в нападении». Тренер Наумова Ю. В.	Теоретическое занятие по теме: Отработка командных тактических действий в нападении и защите. Двухсторонняя игра волейбол. Тренер Наумова Ю. В.	Теоретическое занятие по теме: «Правила соревнований, Жесты судейства в игре волейбол, ведение протокола соревнований» Мастер-класс (Борцов Д.К.). Тренер Наумова Ю. В.	Теоретическое занятие «Правила соревнований, Жесты судейства в игре волейбол, ведение протокола соревнований» Мастер-класс (Борцов Д.К.). Тренер: Карabanов Е. А.	Выезд

3 пара	Игра: Русская лапта. Тренер: Карабанов Е. А.	Совершенствование техники нападающего удара, блокирование мяча. Прием мяча в зону 3,2,4. Двухсторонняя игра: волейбол Тренер: Наумова Ю.В.	Отработка командных тактических действий в нападении и защите. Двухсторонняя игра волейбол. Тренер: Карабанов Е. А.	Совершенствование техники игры Передачи мяча из зоны 2,3,4. Нападающий удар и блокирование мяча. Сбрасывание мяча. Двухсторонняя учебная игра с заданиями по волейболу. Мастер-класс (Борцов Д.К.) Тренер Наумова Ю. В.	Соревнования по волейболу, судейство соревнований, ведение игрового протоколы. Мастер-класс (Борцов Д.К.) Тренер: Карабанов Е. А.	
4 пара	Тренажёрный зал	Бассейн	Учебный класс	Тренажёрный зал	Бассейн	