

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

Принято решением педагогического совета  
Протокол № 69 от 30.08 2023 г.



Рабочая программа на 2023-2024 учебный год  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 2023-2024 гг.;

Номер группы - 2;

Возраст обучающихся – 15-16 лет

Составитель: Горланова Эльвира Валерьевна,  
педагог дополнительного образования

2023 г

ГО Верхний Тагил

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Волейбол» разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол», которая ставит своей целью: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья детей; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

*Программа адресована детям 9-16 лет и рассчитана на 4 года обучения.*

В 2023-2024 учебном году по программе обучаются дети:

*14-16 лет, 4 год обучения, общий объем часов - 216;*

**Цель программы:** содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья детей; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

### **Задачи:**

- развить физические качества и способности для игры в волейбол;
- развить быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений;
- развить волевые качества игрока;
- сформировать навык работы в команде;
- приобщить к ценностям здорового образа жизни.
- способствовать формированию чувства патриотизма и гордости за спортивные достижения спортсменов России.

Количество групп 4-го года обучения – 1

Количество обучающихся в каждой группе – 12-20 человек.

В соответствии с программой каждое занятие состоит из теоретической части (12 часов в год) и практической части (204 часов в год).

### **Формы организации процесса обучения:**

- групповая;
- комбинированное занятие;
- соревновательная деятельность.

Текущая аттестация проходит в период с **18.12.23 по 22.12.23 г.**

Промежуточная аттестация проходит в период с **13.05.24 по 17.05.24.**

Диагностика проходит с **13.04.24 по 17.05.24**

**Календарно-тематический план**  
**Группы 14-16 лет**  
**4-й год обучения**

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

| №  | Раздел программы, тема занятия  | Итого часов | Краткое содержание занятия   | Дата по плану | Дата по факту |
|----|---|-------------|--|---------------|---------------|
| 1  | Вводное занятие. Техника безопасности во время проведения занятий. Развитие быстроты, ловкости координации. | 2           | Инструктаж по технике безопасности. Веселые старты. Перемещения, бег, прыжки, передачи, приёмы, подачи полоса препятствий<br>Подвижные игры.   | сентябрь      | 04.09         |
| 2  | Физкультура и спорт в РФ. Совершенствование техники метания мяча (имитация подачи и нападающего удара)      | 2           | Метание т. мяча в щит на скорость с ловлей.<br>Соревнования по метанию.<br>Подвижная игра  | сентябрь      | 05.09         |
| 3  | Совершенствование техники подачи  | 2           | Объяснение показ, выполнение. Соревнования по подачам на точность.<br>Тренировочная игра   | сентябрь      | 07.09         |
| 4  | Развитие скоростно-силовых способностей   | 2           | Выполнение комплекса упражнений поэтапно.<br>Подвижная игра.   | сентябрь      | 11.09         |
| 5  | Совершенствование верхней передачи  | 2           | Работа у стены, на точность в кольцо и в парах. Игра «квадрат»   | сентябрь      | 12.09         |
| 6  | Совершенствование приёма мяча   | 2           | В парах и с помощью тренера выполнение упражнения. Тренировочная игра  | сентябрь      | 14.09         |
| 7  | Физкультура и спорт в РФ. Развитие скоростно-силовых способностей   | 2           | Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки.<br>Подвижная игра.  | сентябрь      | 18.09         |
| 8  | Совершенствование нападающего удара   | 2           | Выполнение упражнения у стены, с помощью тренера или партнёра у сетки с куба.<br>Тренировочная игра  | сентябрь      | 19.09         |
| 9  | Специальная-физическая подготовка   | 2           | Выполнение комплекса упражнений поэтапно.<br>Подвижная игра.   | сентябрь      | 21.09         |
| 10 | Входящая аттестация. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке                                  | 2           | Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Подвижная игра.   | сентябрь      | 25.09         |
| 11 | Совершенствование блокирования мяча   | 2           | Выполнение упражнения на тренажёре «блок», с куба с помощью партнёра.<br>Состязания на количество заблокированных мячей.<br>Тренировочная игра | сентябрь      | 26.09         |
| 12 | Физкультура и спорт в РФ. Развитие быстроты, ловкости   | 2           | Влияние физических упражнений на организм  | сентябрь      | 28.09         |

|    |  |   |  |         |       |
|----|--|---|--|---------|-------|
|    | координации.   |   | детей. Перемещения, бег, прыжки, передачи, приёмы, подачи полоса препятствий<br>Подвижная игра.  |         |       |
| 13 | Развитие скоростно-силовых способностей                                  | 2 | Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки.<br>Подвижная игра.  | октябрь | 02.10 |
| 14 | Совершенствование подач нижней, верхней, боковой и приёма мяча.          | 2 | Тренировочные упражнения. Выполнение у стены, эстафета подач соревнования на точность. В парах с приёмом мяча партнёром. Игра                        | октябрь | 03.10 |
| 15 | Внутри групповые тренировочные игры к «Дню учителя». Судейская практика. | 2 | Организация соревнований по волейболу ко дню учителя между группами ДЮОЦ. Судейская практика.  | октябрь | 05.10 |
| 16 | Развитие быстроты реакции на летящий мяч                                 | 2 | Тренировочные упражнения. Выполнение упражнения с помощью тренера и партнёра по сигналу из разных позиций. Состязания в командах. Тренировочная игра | октябрь | 09.10 |
| 17 | Специальная-физическая подготовка  | 2 | Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники волейбола. Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Подвижная игра.                       | октябрь | 10.10 |
| 18 | Блокирование мяча, скидка. Атакующий удар с заранее неизвестного места.  | 2 | Тренировочные упражнения. Игра для закрепления на 3 метрах.  | октябрь | 12.10 |
| 19 | Развитие скоростно-силовых способностей                                  | 2 | Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки.<br>Подвижная игра.  | октябрь | 16.10 |
| 20 | Совершенствование подачи и приёма мяча тактических действий              | 2 | Приём подачи со сменой, с доводкой в зону 3. Из зоны 2, через связующего передача в 5 зону, блок, приём. На двух площадках. Тренировочная игра       | октябрь | 17.10 |
| 21 | Специальная-физическая подготовка  | 2 | Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники волейбола. Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Тренировочная игра                    | октябрь | 19.10 |
| 22 | Повторение подбора мяча, приём подачи на закрытой                        | 2 | Объяснение.<br>Тренировочные упражнения.   | октябрь | 23.10 |

|    |  |   |  |         |       |
|----|--|---|--|---------|-------|
|    | сетке  |   | Выполнение на матах кувырков назад (девочки) юноши у шведской стенки. Поддачи на точность.   |         |       |
| 23 | Планирующая тактическая подача   | 2 | Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники и тактики. Совершенствование. Тренировочная игра с применением. Комплекс упражнений общей физической подготовки поэтапно Подвижная игра. | октябрь | 24.10 |
| 24 | Развитие быстроты, ловкости координации.   | 2 | Перемещения, бег, прыжки, передачи, приёмы, поддачи полоса препятствий. Подвижная игра.  | октябрь | 26.10 |
| 25 | Развитие скоростно-силовых способностей  | 2 | Комплекс упражнений общей физической подготовки поэтапно Подвижная игра.   | октябрь | 30.10 |
| 26 | Подготовка к играм по волейболу. Судейская практика.   | 2 | Определение стартового состава. Разбор тактических действий. Тренировочная игра. Судейская практика.   | октябрь | 31.10 |
| 27 | Внутригрупповые тренировочные игры, посвященные «Дню народного единства». Судейская практика.  | 2 | Организация соревнований по волейболу ко «Дню народного единства» ДЮОЦ. Судейская практика.  | ноябрь  | 02.11 |
| 28 | Совершенствование передачи мяча над собой  | 2 | Выполнение упражнения в колоннах на двух площадках поточно. Игра «квадрат»   | ноябрь  | 07.11 |
| 29 | Атакующий удар по быстрому восходящему мячу (откидка), 1м перед собой и за спину, «взлёт»  | 2 | Тренировочные упражнения на отработку удара в зоны 1,5,6 с последующим приёмом. Игра с применением.  | ноябрь  | 09.11 |
| 30 | Развитие скоростно-силовых способностей  | 2 | Комплекс упражнений общей физической подготовки поэтапно Подвижная игра .  | ноябрь  | 13.11 |
| 31 | Тактические игровые действия для атакующих игроков 1-2-го темпа  | 2 | Тренировочные упражнения смена игроков на позициях Тренировочная игра с применением.   | ноябрь  | 14.11 |
| 32 | Основы здорового образа жизни. Физические упражнения их актуальность. Совершенствование тактических действий при нападении со второй линии | 2 | Беседа. Выполнение поддачи, приём, передача в зону 2 перевод мяча через сетку. Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники и тактики нападающего удара. Тренировочная игра           | ноябрь  | 16.11 |

|    |   |   |  |         |       |
|----|---|---|--|---------|-------|
| 33 | Развитие скоростно-силовых способностей   | 2 | Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Тренировочная игра  | ноябрь  | 20.11 |
| 34 | Основы здорового образа жизни. Физические упражнения их актуальность. Совершенствование нападающего удара                       | 2 | Выполнение упражнения у стены, с помощью тренера или партнёра от сетки с приёмом. Подачи. Тренировочная игра   | ноябрь  | 21.11 |
| 35 | Внутри групповые тренировочные игры по волейболу. Судейская практика.   | 2 | Тренировочные игры по волейболу внутригрупповые. Судейская практика.   | ноябрь  | 23.11 |
| 36 | Развитие скоростно-силовых способностей .   | 2 | Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Тренировочная игра  | ноябрь  | 27.11 |
| 37 | Нападающий удар первым темпом   | 2 | Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники нападающего удара. Выполнение упражнения с помощью тренера и связующего игрока в 3. Тренировочная игра первым темпом.            | ноябрь  | 28.11 |
| 38 | Основы здорового образа жизни. Физические упражнения их актуальность. Повторение верхней передачи и передачи за спину           | 2 | Беседа. Тренировочные упражнения. Выполнение верхней передачи у стены. Чередование верхней передачи над собой и за спину. В парах с перемещением, в колоннах. Игра «квадрат» с перебежками | ноябрь  | 30.11 |
| 39 | Специальная-физическая подготовка   | 2 | Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники волейбола. Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Тренировочная игра  | декабрь | 04.12 |
| 40 | Основы здорового образа жизни. Физические упражнения их актуальность. Совершенствование трёхфазного разбега и нападающего удара | 2 | Беседа. Имитация у сетки друг за другом поточно, с теннисным мячом с помощью тренера. Тренировочные упражнения с перемещением в зону разбега. Тренировочная игра                           | декабрь | 05.12 |
| 41 | Внутри групповые тренировочные игры по волейболу. Судейская практика.   | 2 | Тренировочные игры внутригрупповые. Закрепление. Судейская практика.   | декабрь | 07.12 |
| 42 | Развитие скоростно-силовых  | 2 | Комплекс упражнений  | декабрь | 11.12 |

|    |   |   |  |         |       |
|----|---|---|--|---------|-------|
|    | способностей  |   | общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.   |         |       |
| 43 | Специальная-физическая подготовка.  | 2 | Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Подвижная игра   | декабрь | 12.12 |
| 44 | Совершенствование приёмов подач и нападающего удара                               | 2 | Приём мяча у стены, приёмы подач со сменой подающих, приём нападающего удара от сетки. Тренировочная игра  | декабрь | 14.12 |
| 45 | Развитие скоростно-силовых способностей   | 2 | Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.   | декабрь | 18.12 |
| 46 | Развитие быстроты реакции   | 2 | Выполнение упражнения с помощью тренера и партнёра по сигналу из разных позиций. Состязания в командах. Тренировочная игра   | декабрь | 19.12 |
| 47 | Совершенствование верхней планирующей подачи на точность. Разбор подачи с прыжка. | 2 | Подачи в зоны 1,5,6 с приёмом. Тренировочные упражнения для подачи с прыжка. Игра с применением.   | декабрь | 21.12 |
| 48 | Текущая аттестация. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке         | 2 | Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Подвижная игра.   | декабрь | 25.12 |
| 49 | Совершенствование верхней передачи и передачи за спину, 1 м, взлёт                | 2 | Тренировочные упражнения. Выполнение верхней передачи у стены. Чередование верхней передачи над собой и за спину. В парах с перемещением, в колоннах. Игра «квадрат» с перебежками | декабрь | 26.12 |
| 50 | Нападающий удар с трёхфазным разбегом с блокированием и последующим приёмом мяча. | 2 | Зоны нападения 2,3,4 приём мяча 1,6,5. с блокированием со сменой функций игроков. Тренировочная игра.  | декабрь | 28.12 |
| 51 | Специальная-физическая подготовка   | 2 | Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Совершенствование техники. Тренировочная игра.   | январь  | 09.01 |
| 52 | Совершенствование верхней   | 2 | У стены выполнение   | январь  | 11.01 |

|    |   |   |  |         |       |
|----|---|---|--|---------|-------|
|    | передачи  |   | верхней передачи, передачи с чередованием над собой в стену за спину, у сетки с поворотом в 3,4 зоны.<br>Тренировочная игра                      |         |       |
| 53 | Развитие скоростно-силовых способностей.  | 2 | Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки.<br>Подвижная игра.  | январь  | 15.01 |
| 54 | Новогодний турнир по волейболу. Судейская практика.                                     | 2 | Организация соревнований по волейболу ко дню учителя между группами ДЮОЦ. Судейская практика.  | январь  | 16.01 |
| 55 | Тактические игровые действия для атакующих игроков 1-2-го темпа                         | 2 | Тренировочные упражнения смена игроков на позициях<br>Тренировочная игра с применением.  | январь  | 18.01 |
| 56 | Внутригрупповые тренировочные игры по пляжному волейболу. Судейская практика.           | 2 | Внутригрупповые тренировочные игры.<br>Судейская практика.   | январь  | 22.01 |
| 57 | Специальная-физическая подготовка   | 2 | Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники волейбола.<br>Выполнение комплекса упражнений поэтапно.<br>Тренировочная игра          | январь  | 23.01 |
| 58 | Гигиена, распорядок дня. Совершенствование подбора мяча, приём подачи на закрытой сетке | 2 | Беседа. Объяснение.<br>Совершенствование подбора мяча, приём подачи на закрытой сетке  | январь  | 25.01 |
| 59 | Развитие скоростно-силовых способностей   | 2 | Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки.<br>Подвижная игра.  | январь  | 29.01 |
| 60 | Гигиена, распорядок дня. Развитие быстроты реакции на летящий мяч                       | 2 | Беседа. Выполнение упражнения с помощью тренера и партнёра по сигналу из разных позиций.<br>Состязания в командах.<br>Тренировочная игра         | январь  | 30.01 |
| 61 | Обводка блока при нападающем ударе  | 2 | Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники нападающего удара при блокировании.<br>Тренировочная игра с применением обводки блока. | февраль | 01.02 |
| 62 | Приёмы подач, нападающего удара, подбор скидки  | 2 | Тренировочные упражнения.<br>Игра с применением.   | февраль | 05.02 |
| 63 | Специальная-физическая подготовка   | 2 | Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники волейбола.   | февраль | 06.02 |



|    |  |   |  |         |       |
|----|--|---|--|---------|-------|
|    |  |   | Выполнение комплекса упражнений поэтапно.<br>Тренировочная игра  |         |       |
| 64 | Гигиена, распорядок дня.<br>Индивидуальные тактические действия при подаче мяча.                             | 2 | Беседа. Тренировочные упражнения с корректировкой зон подачи.<br>Тренировочная игра с применением тактической подачи.                            | февраль | 08.02 |
| 65 | Развитие скоростно-силовых способностей  | 2 | Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки.<br>Подвижная игра.  | февраль | 12.02 |
| 66 | Совершенствование нападающего удара  | 2 | Выполнение упражнения у стены, с помощью тренера или партнёра от сетки с приёмом. Подачи.<br>Тренировочная игра                                  | февраль | 13.02 |
| 67 | Совершенствование приёма подач и верхней передачи  | 2 | Подачи с двух площадок с доводкой в зону 3, передача во 2 и 4 зоны со сменой зон.<br>Тренировочная игра  | февраль | 15.02 |
| 68 | Развитие скоростно-силовых способностей.   | 2 | Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки.<br>Подвижная игра.  | февраль | 19.02 |
| 69 | Тактические игровые действия для атакующих игроков 1-2-го темпа  | 2 | Тренировочные упражнения смена игроков на позициях<br>Тренировочная игра с применением.  | февраль | 20.02 |
| 70 | Внутри групповые тренировочные игры по волейболу, посвящённые «Дню защитника отечества». Судейская практика. | 2 | Организация турнира по волейболу посвящённые «Дню защитника отечества» между группами ДЮОЦ.<br>Судейская практика.                               | февраль | 22.02 |
| 71 | Развитие скоростно-силовых способностей  | 2 | Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки.<br>Подвижная игра.  | февраль | 26.02 |
| 72 | Совершенствование нижней подачи более слабой рукой и сильной рукой на точность                               | 2 | Выполнение нижних подач в парах слабой рукой.<br>Соревнования по подачам.<br>Верхние подачи на точность в маты на 1,4,5,6.<br>Тренировочная игра | февраль | 27.02 |
| 73 | Приём нападающего удара с доводкой и доработкой  | 2 | Приём нападающего удара с партнёром от сетки с места, с атакующего удара, со сменой позиций.   | февраль | 29.02 |
| 74 | Развитие скоростно-силовых способностей  | 2 | Комплекс упражнений общей физической   | март    | 04.03 |

|    |  |   |  |      |       |
|----|--|---|--|------|-------|
|    |  |   | подготовки поэтапный.<br>Подвижная игра.   |      |       |
| 75 | Внутри групповые тренировочные игры по волейболу «весенняя капель» | 2 | Организация турнира по волейболу. Судейская практика.  | март | 05.03 |
| 76 | Совершенствование приёма мяча и подбора мяча                       | 2 | Тренировочные упражнения. Состязания в парах по подбиванию мяча перед собой, приём от стены, приём в парах нападающего удар от сетки, приём подач. Тренировочная игра      | март | 07.03 |
| 77 | Развитие скоростно-силовых способностей                            | 2 | Комплекс упражнений общей физической подготовки поэтапный. Подвижная игра.   | март | 11.03 |
| 78 | Совершенствование боковой подачи и тактические действия            | 2 | Выполнение в парах на точность с приёмом мяча. Выполнение подачи, приём, передача в зону 2 перевод мяча через сетку. Тренировочная игра                                    | март | 12.03 |
| 79 | Совершенствование нападающего удара более слабой рукой             | 2 | Выполнение упражнения у стены, со своего подброса из зоны 4, нападающий удар с трёхфазным разбегом. Тактические действия с постановкой блока из зоны 2. Тренировочная игра | март | 14.03 |
| 80 | Совершенствование верхней передачи                                 | 2 | У стены выполнение верхней передачи, передачи с чередованием над собой в стену за спину, у сетки с поворотом в 3,4 зоны со сменой. Тренировочная игра                      | март | 18.03 |
| 81 | Специальная-физическая подготовка                                  | 2 | Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники волейбола. Выполнение комплекса упражнений поэтапно. Тренировочная игра  | март | 19.03 |
| 82 | Развитие быстроты реакции на летящий мяч                           | 2 | Выполнение упражнения с помощью тренера и партнёра по сигналу из разных позиций. Состязания в командах. Тренировочная игра   | март | 21.03 |
| 83 | Развитие скоростно-силовых способностей                            | 2 | Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.   | март | 25.03 |
| 84 | Совершенствование передачи над собой и боком                       | 2 | Выполнение упражнения в тройках со сменой  | март | 26.03 |

|    |  |   |  |        |       |
|----|--|---|--|--------|-------|
| 85 | Тактические игровые действия для атакующих игроков 1-2-го темпа  | 2 | Тренировочные упражнения смена игроков на позициях<br>Тренировочная игра с применением.  | март   | 28.03 |
| 86 | Внутри групповые тренировочные игры по волейболу   | 2 | Тренировочные игры по волейболу.   | апрель | 01.04 |
| 87 | Специальная-физическая подготовка  | 2 | Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники волейбола.<br>Выполнение комплекса упражнений поэтапно.<br>Тренировочная игра  | апрель | 02.04 |
| 88 | Совершенствование подачи. Индивидуальные тактические действия на передаче мяча в прыжке со скрытой скидкой | 2 | Поддачи в зону 1,6,5.<br>Тренировочные упражнения на сетке из зоны 3 за блокирующего игрока.<br>Тренировочная игра с применением обманного действия.   | апрель | 04.04 |
| 89 | Развитие скоростно-силовых способностей  | 2 | Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки.<br>Подвижная игра   | апрель | 08.04 |
| 90 | Развитие быстроты реакции на летящий мяч   | 2 | Беседа. Выполнение упражнения с помощью тренера и партнёра по сигналу из разных позиций.<br>Состязания в командах.<br>Тренировочная игра   | апрель | 09.04 |
| 91 | Совершенствование силовой подачи в прыжке и приёмы силовой подачи  | 2 | Тренировочные упражнения на подброс мяча и работа на сетке, приёмы мяча в зонах 1,6,5. Тренировочная игра<br>Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки.<br>Подвижная игра. | апрель | 11.04 |
| 92 | Совершенствование подбора мяча, приём подачи на закрытой сетке   | 2 | Совершенствование подбора мяча, приём подачи на закрытой сетке.<br>Тренировочная игра на закрытой сетке.   | апрель | 15.04 |
| 93 | Специальная-физическая подготовка  | 2 | Тренировочные подводящие упражнения для отработки техники волейбола.<br>Выполнение комплекса упражнений поэтапно.<br>Тренировочная игра  | апрель | 16.04 |
| 94 | Взаимодействие игроков при приёме мяча с подачи  | 2 | Приём, доводка в зону 3, передача в зону 2,4 нападающий удар.  | апрель | 18.04 |

|     |   |   |   |        |       |
|-----|---|---|---|--------|-------|
|     |   |   | Тренировочная игра  |        |       |
| 95  | Развитие скоростно-силовых способностей   | 2 | Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Подвижная игра.  | апрель | 22.04 |
| 96  | Индивидуальные тактические действия для выполнения передач                        | 2 | Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2. Тренировочная игра  | апрель | 23.04 |
| 97  | Тактические игровые действия для атакующих игроков 1-2-го темпа                   | 2 | Тренировочные упражнения смена игроков на позициях<br>Тренировочная игра с применением. Подвижная игра.   | апрель | 25.04 |
| 98  | Соревнования, посвященные «Дню Победы»  | 2 | Организация соревнований по пляжному волейболу в (УПК) посвященные, «Дню Победы» среди УТГ города. Судейская практика.  | апрель | 29.04 |
| 99  | Совершенствование нижней подачи более слабой рукой и сильной рукой на точность    | 2 | Выполнение нижних подач в парах слабой рукой.<br>Соревнования по подачам.<br>Верхние подачи на точность в маты на 1,4,5,6.<br>Тренировочная игра  | апрель | 30.04 |
| 100 | Развитие скоростно-силовых способностей   | 2 | Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки.  | май    | 06.05 |
| 101 | Повторение правил игры в бадминтон.<br>Совершенствование подач, нападающего удара | 2 | Беседа. Тренировочные упражнения в парах со сменой на количество передач сильнейшей рукой, тоже самое слабой рукой.<br>Тренировочные упражнения для нападающего удара                                     | май    | 07.05 |
| 102 | Промежуточная аттестация  | 2 | Сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Тренировочная игра.  | май    | 13.05 |
| 103 | Совершенствование верхней передачи  | 2 | Индивидуальные задания на передачи. У стены выполнение верхней передачи, передачи с чередованием над собой в стену за спину, у сетки с поворотом в 3,4 зоны со сменой, также боком.<br>Тренировочная игра | май    | 14.05 |
| 104 | Совершенствование приёма мяча с подачи и с  | 2 | Тренировочные упражнения<br>Состязания в парах по   | май    | 16.05 |

|     |   |   |   |     |       |
|-----|---|---|---|-----|-------|
|     | нападающего удара   |   | подбиванию мяча перед собой, приём от стены, приём в парах нападающего удар от сетки, приём подач. Тренировочная игра   |     |       |
| 105 | Развитие скоростно-силовых способностей Подготовка к играм по бадминтону        | 2 | Комплекс упражнений общей физической подготовки в форме круговой тренировки. Приёмы, подачи, нападающий удар – выполнение в парах. Тренировочные подготовительные игры  | май | 20.05 |
| 106 | Индивидуальные тактические действия при подаче мяча.                            | 2 | Беседа. Тренировочные упражнения с корректировкой зон подачи. Тренировочная игра с применением тактической подачи.  | май | 21.05 |
| 107 | Совершенствование силовой подачи и приёма мяча Подготовка к играм по бадминтону | 2 | Тренировочные упражнения Приём подачи со сменой, с доводкой в зону 3. Из зоны 2, через связующего передача в 5 зону, блок, приём. На двух площадках. Тренировочная игра Приёмы, подачи, нападающий удар – выполнение в парах. Тренировочные подготовительные игры | май | 23.05 |
| 108 | Внутригрупповые тренировочные игры по бадминтону                                | 2 | Внутригрупповые игры по бадминтону  | май | 27.05 |