

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»
(ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»)

Принята на заседании
Педагогического совета
от «31» 08 2022 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ФГБУ ПОО ГУОР по хоккею
Е.А.Крошева
«31» 08 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ВОЛЕЙБОЛ

Возраст: 9-11 лет

Объем в часах: 70

Форма обучения: очная

Длительность обучения: 9 месяцев

Автор: Носков Денис Николаевич

г. Ярославль
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	6
3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	7
4 ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	9
5 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	11
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	13

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель и задачи реализации программы

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству российской федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры занимающегося..

Задачи программы:

1) образовательные:

- обучение двигательным навыкам и умениям;
- приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. волейбол;
- развитие двигательных умений и навыков;
- выполнение технических приемов волейбола в соответствии с возрастом.

2) развивающие:

- игра в волейбол, применяя изученные тактические приемы;
- проведение специальной разминки для волейболиста;
- привитие ученикам организаторских навыков.

3) воспитательные:

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

1.2 Категория обучающихся

Дополнительная общеобразовательная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

Группа детей, для обучения которых предназначена дополнительная общеобразовательная программа:

- пол: мужской, женский;
- возраст: 10-13 лет;
- степень предварительной подготовки: не требуется;
- предполагаемый состав групп: разновозрастные ;
- уровень образования: без предъявления требований к уровню образования;
- физическое здоровье: наличие разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

1.3 Трудоемкость и срок обучения

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 70, в том числе:

- аудиторной работы: 70;
- контроль качества освоения обучающимися программы: 2.

Срок обучения: 1 год.

1.4 Форма обучения и режим занятий

Форма обучения: очная.

Форма организации деятельности обучающихся: групповая.

Режим (периодичность и продолжительность) занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия 60 минут.

1.5 Планируемые результаты освоения

В результате реализации программы обучающиеся будут 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.

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

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

Форма подведения итогов: выполнение контрольных нормативов.

2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модулей образовательной программы, дисциплин, разделов и тем	Количество часов				Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия	Самостоя- тельная работа	
1	Основы знаний	2	2			Беседа
2	Физическая подготовка	18		18		Выполнение норматива
3	Техническая подготовка	32		32		Выполнение норматива
4	Тактическая подготовка	18		18		Выполнение норматива

Календарный учебный график представлен в Приложении 1 к настоящей программе.

3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Основы знаний

Теоретические занятия: Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом.

Раздел 2. Физическая подготовка

Практические занятия:

ОФП: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки.

Подвижные игры и эстафеты.

СФП:

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Практические занятия:

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

Практические занятия: Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

4 ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Программой предусмотрена аттестация учащихся, направленная на выявление исходного, текущего, промежуточного и итогового уровня теоретических знаний, развития практических умений и навыков, сформированных компетенций и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы.

Входной контроль проводится педагогом дополнительного образования перед началом освоения программы.

Промежуточная аттестация - по итогам полугодия или учебного года.

Итоговая аттестация проходит по окончании полного курса освоения программы.

Входной контроль осуществляется в форме наблюдения, беседы.

Текущий контроль осуществляется в ходе контрольных упражнений.

Итоговый контроль проводится в виде демонстрации итоговых заданий: соревнований.

Мониторинг образовательных результатов в объединении проводится по нескольким параметрам:

- уровень теоретических знаний;
- уровень практических навыков;
- динамика личностного роста.

Показатели (оцениваемые качества)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Количество баллов	Методы диагностики
Изменения в знаниях учащимися теории	Соответствие теоретических знаний ребенка программному материалу	Минимальный уровень (1/2 объема знаний)	1	Тестирование Наблюдение
		Средний уровень (более 1/2 объема знаний)	5	
		Максимальный уровень (ребенок практически освоил весь объем знаний за конкретный период)	10	
Изменения в практической подготовке учащихся	Соответствие практических умений и навыков материалу программы	Минимальный уровень (объем умений и навыков составляет менее чем 1/2 умений)	1	Наблюдение
		Средний уровень (объем умений и навыков составляет более 1/2)	5	
		Максимальный уровень (овладел всеми умениями и навыками)	10	
	Творческий подход в выполнении практических заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания)	1	Контрольные задания

Показатели (оцениваемые качества)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Количество баллов	Методы диагностики
Личностный рост учащихся		Репродуктивный уровень (выполняет задания на основе образца)	5	
		Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	10	
	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	Избегает участие в мероприятиях, в общих делах	0	Наблюдение
		Участвует при побуждении извне	5	
		Инициативен в общих делах	10	
	Демонстрация полученных навыков	Минимальный уровень (демонстрация простых практических заданий на уровне ОУ)	1	Портфолио обучающегося
		Средний уровень (демонстрация простых практических заданий на мероприятиях разного уровня)	5	
		Максимальный уровень (демонстрация сложных практических заданий на мероприятиях разного уровня)	10	
	Способность переносить известные нагрузки, преодолевать трудности	Терпения хватает менее чем на ½ занятия	1	Наблюдение
		Терпения хватает больше чем на 1/2 занятия	5	
		Терпения хватает на все занятие	10	

5 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дополнительной общеобразовательной программы требует наличия следующих помещений:

– Универсальный спортивный зал

Оборудование и инвентарь:

– Волейбольная сетка;

– Мячи (волейбольные, набивные, футбольные, волейбольные);

– Конусы;

– Гимнастические коврики;

– Гантели;

– Гимнастическая стенка;

– Перекладина;

– Скакалки;

– Обручи.

Приборы:

– Секундомер;

– Табло игровое;

– Измерительная рулетка.

5.2 Требования к кадровому обеспечению

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам: 05.012 Тренер-преподаватель.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

5.3 Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники:

- Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.

- А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.
- Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.
- Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
- Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
- А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.

Дополнительные источники:

- 1.Лях В. И., Зданевич А.А. «Рабочая программа физического воспитания 5-9 классы. Москва. «Просвещение» 2013.
- 2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2012

Интернет-источники:

- <http://www.volley4all.net/technique.html>
- <http://www.volley.ru>
- <http://www.donvolley.ucoz.ru>

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	06	18:00 - 19:00	Беседа, фронтальная, индивидуальная	1	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.	Спортзал	Входной
2.	Сентябрь	08	18:00 - 19:00	Беседа, фронтальная, индивидуальная	1	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	Спортзал	Входной
3.	Сентябрь	13	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Спортзал	Текущий
4.	Сентябрь	15	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Спортзал	Текущий
5.	Сентябрь	17	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная,	1	Пас предплечьями: Подготовка,	Спортзал	Текущий

					показ выполнения упражнений		выполнение, дальнейшие действия.		
6.	Сентябрь	20	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Спортзал	Текущий	
7.	Сентябрь	22	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Спортзал	Текущий	
8.	Сентябрь	27	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Спортзал	Текущий	
9.	Октябрь	05	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Пас предплечьями в движении.	Спортзал	Текущий	
10.	Октябрь	08	18:00 - 19:00	Фронтальная, показ выполнения упражнений	1	Пас предплечьями	Спортзал	Текущий	

					групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений		в движении.		
11.	Октябрь	12	18:00 - 19:00		Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	Спортзал	Текущий
12.	Октябрь	15	18:00 - 19:00		Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Спортзал	Текущий
13.	Октябрь	19	18:00 - 19:00		Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	Спортзал	Текущий
14.	Октябрь	22	18:00 - 19:00		Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Пас предплечьями в движении.	Спортзал	Текущий

15.	Октябрь	26	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Пас предплечьями на точность.	Спортзал	Текущий
16.	Октябрь	29	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	Спортзал	Текущий
17.	Ноябрь	02	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Боковая подача.	Спортзал	Текущий
18.	Ноябрь	05	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Подвижные игры и эстафета.	Спортзал	Текущий
19.	Ноябрь	09	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная,	1	Подача и пас предплечьями.	Спортзал	Текущий

24.	Ноябрь	26	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	Спортзал	Текущий
25.	Ноябрь	30	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Умение взаимодействию с другими игроками.	Спортзал	Текущий
26.	Декабрь	03	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Передача сверху.	Спортзал	Текущий
27.	Декабрь	07	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Передача сверху.	Спортзал	Текущий
28.	Декабрь	10	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения	1	Пас-отскок мяча-пас.	Спортзал	Текущий

29.	Декабрь	14	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	Спортзал	Текущий
30.	Декабрь	17	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Спортзал	Текущий
31.	Декабрь	21	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Передача – перемещение-передача.	Спортзал	Текущий
32.	Декабрь	24	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	Спортзал	Текущий
33.	Декабрь	28	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная,	1	Передача безадресного мяча.	Спортзал	Текущий

					показ выполнения упражнений					
34.	Январь	11	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	Спортзал	Текущий		
35.	Январь	14	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Игра «Круг за кругом».	Спортзал	Текущий		
36.	Январь	18	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Высокая прострельная передача.	Спортзал	Текущий		
37.	Январь	21	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Пас из неудобного положения.	Спортзал	Текущий		

38.	Январь	25	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Пас из неудобного положения.	Спортзал	Текущий
39.	Январь	28	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Высокая прострельная передача.	Спортзал	Текущий
40.	Февраль	01	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Спортзал	Текущий
41.	Февраль	04	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Подача, пас предплечьями и второй пас.	Спортзал	Текущий
42.	Февраль	08	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения	1	Игра "Кому принимать подачу?"	Спортзал	Текущий

43.	Февраль	11	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Нижняя подача.	Спортзал	Текущий
44.	Февраль	15	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Нижняя подача.	Спортзал	Текущий
45.	Февраль	18	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Игра "Круг за кругом".	Спортзал	Текущий
46.	Февраль	22	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Пас предплечьями на точность.	Спортзал	Текущий
47.	Февраль	25	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная.	1	Пас предплечьями на точность.	Спортзал	Текущий

					показ выполнения упражнений					
48.	Март	01	18:00 - 19:00		Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Пас из неудобного положения.	Спортзал	Текущий	
49.	Март	03	18:00 - 19:00		Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	Спортзал	Текущий	
50.	Март	07	18:00 - 19:00		Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Спортзал	Текущий	
51.	Март	10	18:00 - 19:00		Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Передача – перемещение- передача.	Спортзал	Текущий	

52.	Март	14	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Верхняя подача.	Спортзал	Текущий
53.	Март	17	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Спортзал	Текущий
54.	Март	21	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Пас из неудобного положения.	Спортзал	Текущий
55.	Март	24	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Техника атакующего удара.	Спортзал	Текущий
56.	Март	28	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения	1	Упражнения для мышц ног и таза.	Спортзал	Текущий

57.	Март	31	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Пас из неудобного положения.	Спортзал	Текущий
58.	Апрель	04	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Пас из неудобного положения.	Спортзал	Текущий
59.	Апрель	07	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Игра пионербол.	Спортзал	Текущий
60.	Апрель	11	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Игра "Подай и попади"	Спортзал	Текущий
61.	Апрель	14	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная,	1	Общеразвивающие упражнения.	Спортзал	Текущий

62.	Апрель	18	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Игра "Сумей передать и подать"	Спортзал	Текущий
63.	Апрель	21	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Игра "Кому принимать подачу"	Спортзал	Текущий
64.	Апрель	25	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Спортзал	Текущий
65.	Апрель	28	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Пас в движении.	Спортзал	Текущий

66.	Май	03	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Подача с лицевой линии.	Спортзал	Текущий
67.	Май	06	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Игра "Берем игру на себя"	Спортзал	Текущий
68.	Май	10	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	Спортзал	Текущий
69.	Май	13	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	1	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	Спортзал	Текущий
70.	Май	17	18:00 - 19:00	Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения	1	Подвижные игры и эстафета.	Спортзал	Текущий

