

**Администрация муниципального образования  
Таштагольский муниципальный район  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»**

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 5  
от 10 июля 2023г.

Утверждено  
Приказ № 10 от 10 июля 2023г  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
Н.А. Гребенщиковой



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ИГРОВОМУ  
ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

Физкультурно-спортивной направленности  
Базовый уровень

**Возраст занимающихся:** с 10-17 лет.  
**Срок реализации** до 3-х лет

**Разработчик:**  
Зам. директора по УВР  
Бедарева Жанна Викторовна

Таштагольский муниципальный район 2023 г.

## Содержание

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Содержание программы	8
1.4.	Планируемые результаты	16

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий**

2.1.	Организационно – педагогические условий	18
2.2.	Форма аттестации.	19
2.3.	Оценочный материал	21
2.4.	Условия реализации программы	26
3.	Список литературы	29
4.	Приложения	31

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру называли «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями.

В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Создавая программу учебно-тренировочных занятий по волейболу для детей 10-18 лет, мы опирались на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025 гг., утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Закон Кемеровской области – Кузбасса «Об образовании» от 03.07.2013 № 86-ОЗ, в редакции от 04.02.2021 № 13-ОЗ;
- Нормативно-правовые документы учреждения:
- Устав МБУ ДО ДЮСШ
- Правила внутреннего трудового распорядка;
- Положение о режиме занятий учащихся;
- Положение об учебно-методическом комплексе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.
- Инструкции по технике безопасности.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

**1.1.1. Актуальность программы** в том, что она предназначена для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в спортивной школе способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Настоящая программа предназначена для подготовки волейболистов в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

**1.1.2. Направленность** дополнительной общеразвивающей программы по волейболу-физкультурно-спортивная.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам).

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

**1.1.3. Уровень- базовый** – предполагающий использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и умений, гарантированное обеспечение трансляции общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления

Уровень программы, рекомендуемый для освоения обучающимися, определяется на основе индивидуального тестирования.

**1.1.4. Адресат программы** девочки и мальчики, девушки и юноши в возрасте от 10 до 17 лет, интересующиеся волейболом. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

**1.1.5. Формы и методы обучения.**

**Форма обучения** – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы);

**Формы занятий:** основными формами при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в учреждении являются:

- *групповые и индивидуальные тренировочные занятия*, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся.
  - *участие в спортивных соревнованиях,*
- выполнение контрольно-нормативных и переводных требований*( тестирование и контроль).

Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются: словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

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

#### **1.1.6. Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 3 года, 46 учебных недель. За год обучения объем учебных часов 276 , за весь период обучения 828 часа.

Занятия по волейболу, не проводятся только в дни государственных праздников.

**1.1.7. Режим занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 час- 40 минут).

#### **1.1.8. Отличительные особенности данной программы**

заключается в том, что она не нацелена на подготовку профессиональных спортсменов, а развивает «многие свойства личности понемногу», не выделяющие явно каких-либо приоритетов среди многообразных способностей ребенка. С другой стороны, программа взаимосвязана с дополнительной предпрофессиональной образовательной программой в области физической культуры и спорта по виду спорта волейбол, реализуемой в детско-юношеской спортивной школе.

**1.1.9. Педагогическая целесообразность** программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной общеразвивающей программы по виду спорта волейбол.

**Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.**

**НЕ** нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и(или) основного и(или) среднего общего образования,

предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

## **1.2.Цели и задачи программы**

**Цель.** Сформировать базовые знания, умения и навыки игры в волейбол, а так же вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи Программы:

### **МОДУЛЬ 1 СОГ-1 год обучения**

**Цель:** Сформировать начальные навыки игры в волейбол, а так же устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям.

**Задачи:**

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в волейболе;
- формировать навыки общения;
- способствовать освоению навыков коллективной игры.

### **МОДУЛЬ 2 СОГ – 2 год обучения**

**Цель:** расширение границ двигательной активности обучающихся, как за счет развития их физических способностей, так и совершенствования умений в волейболе.

**Задачи:**

- совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся;
- способствовать приобретению основ атакующих и защитных действий;
- способствовать приобретению практических умений игры в волейбол.
- обучить основным правилам игры волейбола;
- формировать личность подростка в условиях волейбольной команды.

### **МОДУЛЬ 3 СОГ – 3 год обучения**

**Цель:** совершенствование физической, технической, тактической и психологической подготовки обучающегося за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры, направленных на развитие ориентировки, умения находить способы решения тактических ситуаций с учетом функций волейболиста.

**Задачи:**

- продолжить развивать координацию движений, скоростно-силовые качества, зрительно-двигательные реакции обучающихся-волейболистов в стандартных и разнообразных условиях;
- заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные.
- развивать динамическую силу;
- совершенствовать игровые действия, (как левой, так и правой рукой), атакующих и защитных комбинаций в небольших группах;

- освоение детьми специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры.
- формировать у детей коммуникативные способности.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

46 недель/год, 276 часов/год, 828 часов/3 года

№ п/п	Раздел программы	Модуль 1 СОГ-1 год	Модуль 2 СОГ-2 год	Модуль 3 СОГ-3 год	итого	Формы аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	8	8	8	24	Опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	91	79	45	215	Выполнение контрольных нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	44	38	42	124	Выполнение контрольных нормативов СФП
4	Техническая подготовка	70	64	67	201	Выполнение контрольных нормативов по ТП
5	Тактическая подготовка	13	33	40	86	Выполнение контрольных нормативов по ТП
6	Интегральная подготовка Инструкторская и судейская практика	24	22	40	86	Знание правил
7	Контрольные нормативы	14	14	14	42	Выполнение контрольных нормативов
8	Соревновательная деятельность	12	18	20	50	Выполнение контрольных нормативов по ТП
9	Итого занятий	138	138	138	414	
10	Общее количество часов	276	276	276	828	

#### 1.3.2. Содержание учебного плана

На первом году обучения необходимо познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований, научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры, познакомить с игровой специализацией по функциям игроков; укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, содействие правильному физическому развитию детей и подростков, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка, развитие двигательной активности, координации движений, выносливости, развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией, приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки. На втором и третьем году обучения групп происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся.

По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую.

В учебно-тренировочных группах осуществляется дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков. (см Приложение № 1- примерный тематический план- график прохождения учебного материала по волейболу за три года)

## **1. Теория**

История возникновения и развития волейбола.

История развития волейбола в России.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена. Врачебный контроль.

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Значение технической подготовки в волейболе

Значение тактической подготовки в волейболе.

Правила игры в волейбол.

Ознакомление с правилами соревнований

Спортивная терминология.

**2. Общая физическая подготовка** направлена на развитие основных физических качеств, двигательных навыков, совершенствование функциональной деятельности организма и улучшение состояния здоровья. Общая физическая подготовка должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, ловкость.

ОФП включает в себя:

Общие развивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения для повышения быстроты бега. Прыжки с места, с разбега. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с резиновыми жгутами.

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановки.

Гимнастика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза. Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост.

Легкая атлетика. Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствиями, бег на 30, 60м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность.

Спортивные и подвижные игры. Беговые эстафеты с бросками, ведением

И передачей мяча, «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Снайперы», «Охотники и утки», «День и Ночь», «Уголки», «Перестрелка», Пионербол, «Салки по месяцам», «Азбука», «Делай наоборот», «Вызов номеров»,

*«Эстафета цветов (зверей, птиц)», «Пустое место», «Удочка», «Дни недели», «Кто дальше прыгнет», «Вращение обручей», «На новое место».*

### **3. Специальная физическая подготовка**

Задача **специальной физической подготовки** – развитие физических качеств, специфических для игры в волейбол. Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его игру быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

Упражнения для развития быстроты ответных действий: По сигналу бег на 5,10,15м из различных исходных положений; сидя, лежа на спине, из упора лежа на животе, перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег, повороты в беге. Упражнения для развития выносливости: кроссы на местности, бег в чередовании со спортивной ходьбой.

Упражнения на развития гибкости: наклоны вправо влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя.

Упражнения для развития специальной силы: броски и ловля набивного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, подъем туловища лежа на спине и животе, приседания на одной ноге «пистолетом».

Упражнения на развития ловкости и прыгучести: Кувырки вперед и назад из упора присев. Кувырки вперед и назад через плечо. Многократные прыжки на одной ноге, с подтягиванием колен, темповые прыжки на скамейку и со скамейки, прыжки вверх из глубокого приседа, спрыгивание с тумбы с последовательным прыжком в глубину, круговые вращения кистями рук. Ведения мяча двумя руками. Подвижные игры с мячом. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук, то же с прыжком вверх.

Упражнения для развития быстроты: ускорение отрезков 30м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим касанием мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упражнение «циркуль» на ногах, пальцы рук на месте. Ходьба на полусогнутых ногах. Броски набивного мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Броски набивного мяча из-за головы с максимальным пригибанием. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на руках см приложение № 1

#### 4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА- **МОДУЛЬ 1 и 2** (1 и 2 год обучения).

##### **1. Техника нападения.**

**2. Перемещения и стойки:** стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

**3. передачи:** передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой- на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера- на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния- на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

**4. Отбивание мяча кулаком** через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

**5. Подачи:** нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену- расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку- расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

**6. Нападающие удары:** прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены, по мячу в резиновых амортизаторах- стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

##### **2. Техника защиты.**

**1. Перемещения и стойки:** то же, что и в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

**2. Прием сверху двумя руками:** прием мяча после отскока от стены ( расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку ( расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

**3. Прием снизу двумя руками:** прием подвешенного мяча, наброшенного партнером- на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

**4. Блокирование:** одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях- стоя на подставке в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

#### **5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

##### **1. Тактика нападения.**

**1. Индивидуальные действия:** выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, стоя, снизу, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны- по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

## 2. Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»

## **6. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.**

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитация, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных тактических технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите- нападении.
4. Многократные выполнения технических приемов подряд; то же- тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» ( на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.
6. Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

## **7. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. МОДУЛЬ- 3 . (3 год обучения)**

### ***Техника нападения.***

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на

месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед, вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

**3. Отбивание кулаком у сетки** в прыжке «на сторону соперника».

**4. Подачи:** нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и в правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания- на расстоянии 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

**5. Нападающие удары:** удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

## **2. Техника защиты**

**1. Перемещения и стойки:** стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

**2. Прием мяча сверху двумя руками:** наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6м); прием подачи нижней прямой.

**3. Прием снизу двумя руками:** наброшенного партнером ( в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно и многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

**4. Прием мяча сверху двумя руками** с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

**5. Блокирование:** одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4- удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

## **8.ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **1. Тактика нападения.**

**1. Индивидуальные действия:** выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку- нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной, подача на игрока, слабо владеющего приемами подачи.

**2. Групповые действия:** взаимодействия при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

**3. Командные действия:** система игры со второй передачи игроков передней линии- прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 ( чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

## **2. Тактика защиты.**

**1. Индивидуальные действия:** выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжки при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

**2. Групповые действия:** взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

**3. Командные действия:** расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

## **9. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.**

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов- одного и в сочетаниях.
5. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
6. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
7. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

**10. Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

## **11. Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. На протяжении учебного процесса педагог формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив;

- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами.

В работе с юными спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики занимающихся разного возраста. К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Мера 23 поощрения должна соответствовать поступку, заслугам спортсмена и совпадать с мнением коллектива. Наказание, как один из методов воспитания, надо применять осторожно, так как бесчисленные замечания, нравоучения могут оказаться не менее вредными. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Для использования этих методов тренер-преподаватель должен иметь в виду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер должен быть принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться. Он должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

## **12. Восстановительные мероприятия**

Для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе рекомендуется обеспечивать восстановление работоспособности естественным путем с использованием следующих средств восстановления:

- оптимальное построение тренировочного процесса (рациональное сочетание упражнений и интервалов отдыха)
- частая смена тренировочных средств во время занятий;
- проведение занятий в игровой форме;
- гигиенический душ;
- водные процедуры закаливающего характера;
- витаминизация пищевого рациона.

## 1.4. . Планируемые результаты освоения программы

### Личностные результаты:

- 1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;
- 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- 3) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;
- 5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

### метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности.

### модуль 1 СОГ- 1 год обучения

#### *Знать:*

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;

- простейшие правила игры и соблюдать их;
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;

*Уметь:*

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- правильно применяют изученные способы приема и передачи мяча, способы нападений и блокировки мяча.
- грамотно ориентируются при осуществлении подачи мяча из-за лицевой линий площадки.

*Иметь навыки:* техники движений в волейболе, технико-тактических действий.

*Приобрести опыт:*

- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, волейболом с соблюдением правил техники безопасности;
- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

## **модуль 2 СОГ-2 год обучения**

обучающиеся должны

*Знать:*

- простейшие правила игры и соблюдать их;
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;

*Уметь:*

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применяют в практической игре: обманные движения и блокировка мяча, групповые комбинации, расположение на площадке при технико-тактических действий в защите и нападении;
- умеют оценивать игровую ситуацию, осуществляют переход от защиты к нападению;
- выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях, организуют командные действия

*Иметь навыки:*

- техники движений в волейболе;
- командных тактических действий в нападении и защите;

*Приобрести опыт:*

- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, волейболом с соблюдением правил техники безопасности;
- игровых и стандартных ситуаций в волейболе;
- участия в соревнованиях.

### **модуль 3 СОГ – 3 год обучения**

обучающиеся должны

*Знать:*

- простейшие правила игры и соблюдать их;
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;

*Уметь:*

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- владеть основными приёмами игры в волейбол (перемещения; приемы и передачи мяча двумя руками сверху и снизу; блокирование; подачи мяча; обманные движения, прием мяча в падении, нападающие удару);
- уметь разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах;
- уметь оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации;
- уметь оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников;
- проявляют гибкое тактическое мышление во время игры;
- владеть навыками коллективной игры.

*Иметь навыки:*

техники движений в волейболе;

командных тактических действий в нападении и защите;

*Приобрести опыт:*

- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, волейболом с соблюдением правил техники безопасности;
- игровых и стандартных ситуаций в волейболе;
- участия в соревнованиях.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий**

**2.1. Организационно – педагогические условия** реализации данной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным,

психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

### 2.1.1. Условия приема в программу

В программу принимаются дети в возрасте 10-17 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (октябрь, апрель) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

**2.1.2. Форма организации деятельности обучающихся** - групповая. Наполняемость группы 15-20 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы могут быть как смешанные девочки и мальчики обучаются вместе и отдельные по полу (формирование групп отдельно девочки или мальчики).

Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в три года.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- подвижные игры,
- эстафеты,
- квалификационные испытания.

**2.1.3. Режим занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 час- 40 минут). Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 46 недель занятий.(см. таблицу 1)

Таблица 1

### Режим занятий, наполняемость групп на разных этапах подготовки.

Наименование этапа	Год Обучения	Возраст для зачисления	Кол-во обучающихся	Кол-во в неделю	
				занятий	Часов
Спортивно-оздоровительный - 1 год	1-ой год	10-17 лет	15-20	3	6
Спортивно-оздоровительный - 2 год	2-ой год	10-17 лет	15-20	3	6
Спортивно-оздоровительный - 3 год	3-ой год	10-17 лет	15-20	3	6

**2.1.4. Место проведения занятий:** спортивные залы общеобразовательных школ.

## 2.2. Форма аттестации.

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической

подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Примерные виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: входной контроль – сентябрь-октябрь, промежуточный контроль- декабрь-февраль, итоговая аттестация – апрель-май и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

*Входной контроль (предварительная аттестация)* – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

*Промежуточная аттестация* – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах в течении образовательного курса программы.

*Итоговая аттестация* – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

**Формы проведения аттестации** определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования (теория и практика), спортивные соревнования.

**Теория** проводится в формате тестирования или беседы.

Уровень «Высокий» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики.

Уровень «Средний» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Уровень «Низкий» - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в учебном материале, нет должной аргументации и умения использовать знания. Содержание тестовых заданий составляет педагог самостоятельно по темам, которые были изучены за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь период обучения)

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям (каждое упражнение оценивается по пятибалльной системе).

Проведение входного контроля, промежуточной и итоговой аттестации, в виде тестовых упражнений по теории, ОФП, СПФ, ТПП, а так же соревнований (годовой календарный план спортивно-массовых мероприятий образовательной организации), осуществляется самим педагогом и оргкомитетом образовательной организации в состав которой могут входить представители администрации, тренеры-преподаватели из других объединений и групп, а так же и другие педагогические работники, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (отделению) и сдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

**Анализ результатов аттестации**

Результаты аттестации обучающихся анализируются аттестационной комиссией и представляются в администрацию образовательной организации, которая подводит общий итог на педагогическом совете.

Параметры подведения итогов:

- уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий), который зависит от количества набранных баллов по тестированию; количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);
- совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);
- перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;
- перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;
- рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

Результаты, показанные во время тестирования, соответствуют уровню подготовленности представленные в таблице «Шкала оценки результатов тестирования» (см. Таблицу 1).

### 2.3. Оценочный материал

Результаты, показанные во время тестирования, соответствуют уровню подготовленности представленные в таблице «Шкала оценки результатов тестирования» см. таблицу № 1

Таблица № 1

#### «Шкала оценки результатов тестирования» ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ЮНОШИ)

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ				
			9	10-11	12-13	14-15	16-17
1.	Бег 30 м.(сек.)	5	5,9 и мен.	5,3 и мен.	5,0 и мен.	4,6 и мен.	
1.1		4	5,8-6,5	5,4-5,9	5,1-5,4	4,7-5,0	
		3	6,4-7,1	5,8-6,3	5,5-5,8	5,1-5,4	
		2	7,2-7,9	6,4-6,9	5,9-6,3	5,5-5,8	
		1	8,0 и бол.	7,0 и бол.	6,4 и бол.	5,9 и бол.	
1.2	Бег 60 м.(сек.)	5			9,4 и мен.	8,1 и мен.	7,9 и мен.
		4			9,5-10,2	8,2,-9,1	8,0-8,4
		3			10,3-11,1	9,2-9,7	8,5-9,0
		2			11,2-11,9	9,8-10,2	9,1-9,6
		1			12,0 и бол.	10,3 и бол.	9,7и бол.
1.3	Бег 100 м.(сек.)	5					13,2 и мен.
		4					13,3-14,1
		3					14,2-14,8
		2					14,9 -14,15
		1					14,16 и бол.
2	Челночный бег 3X10м. (сек)	5	9,1 и мен	8,4 и мен	7,7 и мен	7,1 и мен	
		4	9,2-9,8	8,5-9,2	7,8-8,5	7,2-7,7	
		3	9,9-10,5	9,3-9,7	8,6-9,2	7,8-8,2	
		2	10,4-10,7	9,8-10,1	9,3-9,9	8,3-8,7	
		1	10,8 и бол.	10,2 и бол.	10,0 и бол	8,8 и бол	
3	Прыжок в длину с места, (см)	5	142 и больше	162 и больше	183 и больше	218 и больше	235 и больше
		4	141-122	161-142	182-162	217-193	234-213
		3	121-108	141-128	163-147	192-167	212-192
		2	107-94	127-117	146-126	166-141	191-181
		1	93 и мен.		125 и мен.	140 и мен.	

				116 и мен.			180 и мен.
4	Бег 1000м(мин,сек.)	5	5.12 и мен	4.42 и мен			
4.1		4	5.13-6.30	4.43-5.41			
		3	6.31-7,21	5.42.-6.20			
		2	7,22-8,12	6.21-6.30			
		1	8,13 и бол	6.31 и бол			
4.2	Бег 1500м(мин,сек.)	5			6,40 и мен		
		4			6,41-7,55		
		3			7,56.-8.30		
		2			8,31-8.56		
		1			8,57 и бол		
4.3	Бег 2000м(мин,сек.)	5				8,00 и мен	
		4				8,01-9,27	
		3				9,28.-10,10	
		2				11,11 -11,48	
		1				11,49 и бол	
4.4	Бег 3000м(мин,сек.)	5					12,20 и мен
		4					12,21-14,10
		3					14,11.-15,20
		2					15,21 -16,31
		1					17,32 и бол
5	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5	7 и бол.	8 и бол.	9 и бол.	11 и бол.	13 и бол.
		4	3	7-4	8-5	10-6	12-8
		3	2-1	3	3	5-4	7-6
		2	0	2	2	3-2	5-4
		1	-1	1	1	1	3-1
6	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	5 и бол.	6 и бол.	8 и бол.	13 и бол.	15 и бол.
6.1		4	4	5	7-5	12-9	14-12
		3	3	4	4-3	8-5	11-8
		2	2	3	2	4-3	7-5
		1	1	2-1	1	2-1	4-3
6.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	18 и больше	22 и больше	29 и больше	37 и больше	43 и больше
		4	17-11	21-13	28-18	38-25	42-32
		3	10-5	12-10	17-12	24-19	31-25
		2	4-3	9-7	11-8	18-14	24-18
		1	2-1	6-1	7-1	13-4	17-5
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за мин)	5	37 и бол	43 и бол.	47 и бол.	50 и бол.	51 и бол.
		4	36-25.	42-33	46-37	49-40	50-41
		3	24-20	32-26	36-31	39-34	40-35
		2	19-16	25-20	30-25	33-29	34-28
		1	15 и мен.	19 и мен.	24 и мен.	28 и мен.	27 и мен.

(ДЕВУШКИ)

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ				
			9	10-11	12-13	14-15	16-17
1	Бег 30 м.(сек.)	5	6,1 и мен.	5,5 и мен.	5,2 и мен.	4,9 и мен.	
1.1		4	6,2-6,6	5,6-6,1	5,3-5,7	5,0-5,3	
		3	6,7-7,3	6,2-6,5	5,8-6,1	5,2-5,7	
		2	7,4-8,3	6,6-7,0	6,2-6,5	5,8-6,2	
		1	8,4 и бол.	7,1 и бол.	6,6 и бол.	6,3 и бол.	
1.2	Бег 60 м.(сек.)	5			9,9 и мен.	9,5 и мен.	9,2 и мен.
		4			10,0-10,7	9,6-10,2	9,3-9,9
		3			10,8-11,5	10,3-10,8	10,0-10,7
		2			11,6-12,3	10,9-11,3	10,8-11,4

		1			12,4 и бол.	11,4 и бол.	11,5 и бол.
1.3	Бег 100 м.(сек.)	5 4 3 2 1					15,8 и мен. 15,9-16,9 17,0-17,9 18,0-18,9 19,0 и бол.
2	Челночный бег 3X10м. (сек)	5 4 3 2 1	9,4 и мен 9,5-10,2 10,3-10,8 10,9-11,2 11,3 и бол.	8,6 и мен 8,7-9,4 9,5-10,1 10,2-10,7 10,8 и бол.	8,0 и мен 8,1-8,9 9,0-9,6 9,7-10,2 10,3 и бол	7,9 и мен 8,0-8,7 8,8-9,1 9,2 -9,5 9,6 и бол	
3	Прыжок в длину с места, (см)	5 4 3 2 1	137 и больше 136-117 116-103 102-90 89 и мен.	152 и больше 151-132 131-118 177-107 106 и мен.	167 и больше 168-147 146-132 131-136 137 и мен.	183 и больше 182-162 161-148 147-143 142 и мен.	188 и больше 189-173 174-157 156-152 151 и мен.
4	Бег	5	5.55 и мен	5,03 и мен			
4.1	1000м(мин,сек.)	4 3 2 1	5.56-6.55 6.56-7,45 7.46-8.40 8,.41 и бол	5,04-6,12 6,13.-6.40 6.41-7.06 7,07 и бол			
4.2	Бег 1500м(мин,сек.)	5 4 3 2 1			7,03 и мен 7,04-8,15 8,16.-9,10 9,11-9,18 9,19 и бол		
4.3	Бег 2000м(мин,сек.)	5 4 3 2 1				9,55 и мен 9,56-11,27 11,28.-12,40 12,41-13,19 13,20 и бол	9,45 и мен 9,46-11,10 11,11.-12,25 12,26-13,40 13,41 и бол
5	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5 4 3 2 1	9 и бол. 8-5 4-3 2 1	11 и бол. 10-5 3 2 1	13 и бол. 12-6 5-4 3 2	15 и бол. 14-8 7-5 4-2 3	16 и бол. 15-9 8-7 6-5 4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5 4 3 2 1	12 и больше 11-7 6-4 3-2 1	13 и больше 12-7 6-5 5-4 3-2	15и больше 14-9 8-6 5 4	16 и больше 15-11 10-7 6 5	17 и больше 65-12 11-8 7 6
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол- во раз за мин) 6-7 лет 30 сек	5 4 3 2 1	32 и бол 31-22. 21-17 16-13 12 и мен.	37 и бол. 36-28 27-23 22-18 17и мен.	41 и бол. 40-31 30-27 26-23 22 и мен.	44 и бол. 43-35 34-31 30-27 26 и мен.	45 и бол. 44-37 36-32 31-28 27 и мен.

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ВОЛЕЙБОЛ  
(ДЕВУШКИ)**

№ п/п	Контрольные упражнения по СФП	Балл ы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ							
			10	11	12	13	14	15	16	17

1	Бег 30 м (5*6 м), сек	5 4 3	12,2 и мен. 12,9-12,3 13,4-13,0	11,9 и мен. 12,6-12,0 13,1-12,7	11,5 и мен. 12,2-11,6 12,7-12,3	-	-	-	-	-
2	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка» сек	5 4 3	-	-	-	28,7 и мен. 29,4-28,8 29,9-29,5	28,0 и мен. 28,7-28,1 29,2-28,8	27,4 и мен. 28,1-27,5 28,6-28,2	26,8 и мен. 27,5-26,9 28,0-27,6	26,2 и мен. 26,9-26,3 27,4-27,0
3	Прыжок вверх с места по Абалакову (см.)	5 4 3	34 33 32	38 37 36	44 43 42	46 45 44	50 49 48	52 51 50	55 54 53	60 59 58
4	Бросок набивного мяча 1 кг -сидя	5	4,0	5,0	5,4	5,7	6,5	7,2	7,5	7,9
		4	3,9	4,9	5,3	5,6	6,4	7,1	7,4	7,8
		3	3,8	4,8	5,2	5,5	6,3	7,0	7,3	7,7
	-стоя	5	8,0	9,0	10,0	10,8	13,5	14,5	15,2	15,5
		4	7,9	8,9	9,9	10,7	13,4	14,4	15,1	15,4
		3	7,8	8,8	9,8	10,6	13,3	14,3	15,0	15,3
<b>Контрольные упражнения по технической подготовке</b>										
5	Подача мяча в пределы площадки (кол-во раз из 5)	5	3	3	4	4	4	5	5	5
		4	2	2	3	3	3	4	4	4
		3	1	1	2	2	2	3	3	3
6	Вторая передача на точность из зону 3 в зону 4	5	3	3	4	4	4	5	5	5
		4	2	2	3	3	3	4	4	4
		3	1	1	2	2	2	3	3	3
7	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу.	5	12	15	20	30	35	40	45	50
		4	10	13	18	28	33	38	44	48
		3	8	12	16	26	31	36	42	46
8	Подача на точность: верхняя прямая по зонам (кол-во раз из 5)	5	-	-	-	3	3	4	4	5
		4				2	2	3	3	4
		3				1	1	2	2	3
9	Нападающий удар в пределы площадки.	5	3	3	3	4	4	4	5	5
		4	2	2	2	3	3	3	4	4
		3	1	1	1	2	2	2	3	3
10	Приём подачи из зоны 6 в зону 3	5	3	3	3	4	4	4	4	5
		4	2	2	2	3	3	3	3	4
		3	1	1	1	2	2	2	2	3
<b>ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>										
1	Действие при второй передаче, стоя и в прыжке. (кол-во раз из 6)	5	-	-	-	-	-	-	3	4
		4							2	3
		3							1	2
2	Нападающий удар или на точность (кол-во раз из 5)	5	-	-	-	3	4	4	4	5
		4				2	3	3	3	4
		3				1	2	2	2	3

(юноши)

№	Контрольные упражнения по СФП	Ба лл ы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ							
			10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 м (5*6 м), сек	5 4 3	12,0 и мен. 12,7- 12,1 13,2- 12,8	11,5 и мен. 12,2-11,6 12,7-12,3	11,0 и мен. 11,7-11,1 12,2-11,8	-	-	-	-	-
2	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка» сек	5 4 3	-	-	-	26,0 и мен. 26,7-26,1 27,2-26,8	25,5 и мен. 26,2-25,6 26,7-26,3	24,9 и мен. 25,6-25,0 27,1-26,7	24,2 и мен. 24,9-24,3 25,4-25,0	24,0 и мен. 24,7-24,1 25,2-24,8
3	Прыжок вверх с места по Абалакову (см.)	5 4 3	40 39 38	45 44 43	54 53 52	58 57 56	63 62 61	70 69 68	75 74 73	80 79 78
4	Бросок набивного мяча 1 кг -сидя	5 4 3	5,8 5,7 5,6	6,6 6,5 6,4	7,0 6,9 6,8	7,7 7,6 7,5	8,2 8,1 8,0	9,0 8,9 8,8	9,5 9,4 9,3	11,0 10,9 10,8
		5 4 3	11,0 10,9 10,8	11,5 11,4 11,3	12,5 12,4 12,3	13,0 12,9 12,8	13,8 13,7 13,6	15,0 14,9 14,8	17,0 16,9 16,8	17,5 17,4 17,3
4	-стоя	5 4 3	11,0 10,9 10,8	11,5 11,4 11,3	12,5 12,4 12,3	13,0 12,9 12,8	13,8 13,7 13,6	15,0 14,9 14,8	17,0 16,9 16,8	17,5 17,4 17,3

**Контрольные упражнения по технической подготовке**

5	Подача мяча в пределы площадки (кол-во раз из 5)	5	3	3	4	4	4	5	5	5
		4	2	2	3	3	3	4	4	4
		3	1	1	2	2	2	3	3	3
6	Вторая передача на точность из зону 3 в зону 4	5	3	3	4	4	4	5	5	5
		4	2	2	3	3	3	4	4	4
		3	1	1	2	2	2	3	3	3
7	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу.	5	15	20	30	35	40	45	50	60
		4	13	18	28	33	38	44	48	58
		3	12	16	26	31	36	42	46	56
8	Подача на точность: верхняя прямая по зонам (кол-во раз из 5)	5	-	-	-	3	4	4	4	5
		4				2	3	3	3	4
		3				1	2	2	2	3
9	Нападающий удар в пределы площадки	5	3	3	4	4	4	5	5	5
		4	2	2	3	3	3	4	4	4
		3	1	1	2	2	2	3	3	3
10	Приём подачи из зоны 6 в зону 3	5	3	3	3	4	4	4	4	5
		4	2	2	2	3	3	3	3	4
		3	1	1	1	2	2	2	2	3
<b>Тактическая подготовка</b>										
1	Действие при второй передаче, стоя и в прыжке. (кол-во раз из 6)	5	-	-	-	-	-	3	4	5
		4						2	3	4
		3						1	2	3
2	Нападающий удар или на точность (кол-во раз из 5)	5	-	-	3	3	4	4	4	5
		4			2	2	3	3	3	4
		3			1	1	2	2	2	3

## 2.4. Условия реализации программы

Программа рассчитана на детей от 10 до 17 лет сроком на 3 года.

Мониторинг реализации Программы представлен в таблице 2.

Таблица 2

### Мониторинг реализации Программы

Виды контроля	Форма и содержание	Показатели
Предварительный контроль	Антропометрия	Оценка общей физической подготовленности
Текущий контроль	Наблюдение	Оценка усвоения изучаемого материала
Промежуточный и итоговый контроль	Тестирование	Выполнение контрольных нормативов

Для реализации данной программы необходимы:

### 2.4.1. Учебно-методическое обеспечение

В тренировочном процессе широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, которые представлены в таблице 3:

Таблица 3

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебнотренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.; - правила игры в волейбол; - правила судейства в волейболе; - положение о соревнованиях по волейболу.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам, опрос .
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая	контрольные нормативы по общей физической подготовке. -

		упражнений (проблемное обучение)	литература.	врачебный контроль.
Специальная физическая подготовка	учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	фотографии; рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по специальной физической подготовке, текущий контроль
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие ; - групповая; -фронтальная; - индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	фотографии; рисунки; -учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь	контрольные упр., нормативы и контрольные тренировки, текущий контроль.
Соревнования	-контрольная тренировка; -соревнование.	- -практический	-спортивный инвентарь.	Протокол соревнований, промежуточный , итоговый.
Контрольно-переводные испытания	фронтальная; - индивидуально-фронтальная	- -практический; - словесный.	-спортивный инвентарь; -методические пособия, - оборудование для тестирования	Протокол вводный, промежуточный , итоговый, текущий.
Медицинский контроль	-групповая	- -практический; - словесный.	- оборудование для тестирования	Вводный, текущий

### Методы организации занятий.

**Фронтальный метод** помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

**Групповой метод** позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

**Индивидуальный метод** обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

В процессе занятия в зависимости от возраста и уровня подготовленности обучающихся используются:

**Игровой метод** - придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

**Структурный метод** - последовательное разучивание и усвоение движений.

**Метод усложнения** - обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение.

**Метод сходства** - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

**Метод блоков** - используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком.

**Методические рекомендации:**

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

Использование интернет ресурса, работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Литература:

- Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006.
- Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992.
- Фидлер М. Волейбол. М., 2002.
- Энциклопедия «Аванта +», 2006

**2.4.2. Материально-технического обеспечение:**

- спортивный зал для занятий волейболом;
- спортивный инвентарь (волейбольная сетка, конструкции волейбольные, мячи волейбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для волейбола, футболки, майки, шорты).

**2.4.3. Кадровое обеспечение**

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

**2.4.4. Календарный учебный план график.**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончаний занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	Сентябрь	июль	46	138	276	3 раза в неделю по 2 часа

Середина декабря – период промежуточной аттестации (диагностики)

Последняя неделя апреля и вторая неделя мая – итоговая аттестация.

Занятия проводятся строго по расписанию, исключения государственные праздники.

Соревнования по плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ.

#### **2.4.5. Информационное обеспечение:**

использование интернет ресурса,

работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

#### **2.4.6. Контрольные и календарные игры:**

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по волейболу.

### **3. Список литературы**

#### **Перечень информационного обеспечения**

1. Железняк Ю. Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 192с
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 238с
3. Мещерякова О.Н., Магин В.А., Звучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурно-спортивной деятельности. Волейбол: Учебное пособие. Ставрополь: СГУ, 2003. Спорт и физкультура, 2011. 168 с
4. Беляева А.В., Савина М.В. Волейбол: учебник для студентов вузов физической культуры. Москва: 2000. 368 с
5. Железняк Ю.Д. Куняпский В. А. У истоков мастерства. Москва: Фаир-пресс, 1998. 323с.
6. Оинума С. Уроки волейбола. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О. С. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 112 с.
7. Железняк Ю.Д. Чачин А.В. Сыромятин Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). Москва: Советский спорт, 2005. 112 с.
8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск: Иркутский государственный университет путей сообщения, 1999. 276 с.
9. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. Москва: ИКА, 1998. 283с
10. Банников А.М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). Москва: Советский спорт, 2005. 154с .
11. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для завершающего уровня высш. физкультур. образования. СПб: Лань, 2005. 377с.

### **Список литературы для тренера-преподавателя:**

1. Барышева Н.В., Миньяров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры школьника. учебное пособие для учителей физической культуры, Самара, 1994. 136 с.
2. Булин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов Москва: Физкультура и спорт, 1981. 190 с.
3. Белоусова В.В. Воспитание в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1989. 231 с.
4. Гуревич И.А. 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию. Практическое пособие. Минск, Высшая школа, 1994. 235 с.
5. Громова И.А. Спортивные игры для детей. Москва: Сфера, 2002. 121 с.
6. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. Москва. Асадема, 2002. 235 с.
7. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. Москва: Дрофа, 2000. 143 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. наука побеждать. Москва: Астрель, 2001. 861 с.
9. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1998. 495с.
10. Беляев А.В., Булькина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. Москва: Физкультура и спорт, 2007. 184 с.
11. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. Москва: 2002. 368 с.
12. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 270 с.
13. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва: 2005. 112 с.
14. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. Москва. 1988. 192 с.
15. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. Москва: 1998. 144 с.
16. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. Москва: Физкультура и спорт, 2000. 151с

### **Список литературы для воспитанников.**

1. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. Волгоград: Учитель, 2004 .153с
2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе . Москва: Физкультура и спорт, 1982. 104с
3. Волейбол: учебник /М. Фидлер, Д. Шайдерайт, Х.Бааке, К. Шрайтер. Москва: Физкультура и спорт, 2002 .212с

**Примерный тематический план – график прохождения учебного материала по волейболу за три модуля**

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Теория:</b>																	
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	x	x	x	x	x	x	x									
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Практика</b>																	
3.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																	
4.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						
5.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;				x				x			x			x		x
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					x			x			x			x		x
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						x			x			x			x	
6.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
7.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
8.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	б) нижняя передача на точность;					x			x			x			x		x
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				x				x			x			x		x
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			x			x			x			x			x	
9.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																	
10.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					x			x			x			x		x
11.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																
12.	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																

13.	<b>Контрольные испытания</b>									x	x							
14.	<b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>	x		x		x		x		x	x	x	x	x	x	x	x	x
15.	<b>Практика судейства</b>											x	x	x	x	x	x	x

**План – график прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия																
		18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
<b>Теория:</b>																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	x	x	x	x	x	x	x										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Практика</b>																		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																		
3.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
4.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;				x			x			x			x			x	
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					x			x			x			x			x
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						x			x			x			x		
5.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
6.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
7.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	б) нижняя передача на точность;					x			x			x			x			x
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;			x				x			x			x			x	
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			x			x			x			x			x		
8.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																		
9.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	б) определение времени для оттапливания при блокировании					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					x			x			x			x			x
10.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																	









	игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																		
13.	<b>Контрольные испытания</b>																		
14.	<b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>																		
15.	<b>Практика судейства</b>																		

№ п/п	Содержание материала	План – график прохождения учебного материала по волейбол																
		Номер и дата занятия																
		101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117
<b>Теория:</b>																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	x	x	x	x	x	x	x										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Практика</b>																		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																		
3.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
4.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;				x			x			x			x			x	
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					x			x			x			x			x
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						x			x			x				x	
5.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
6.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
7.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	б) нижняя передача на точность;					x			x			x			x			x
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зонах 4,3,2;				x			x			x			x				x
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			x			x			x			x				x	
8.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																		
9.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					x			x			x			x			x
10.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																	





	у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.								
13	<b>Контрольные испытания</b>		x	x		x	x	x	x
14	<b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>		x		x	x			
15	<b>Практика судейства</b>	x	x	x	x	x	x	x	x

Приложение № 3

**Задания для развития физических качеств волейболистов.**

№	Содержание тренировочных заданий	СОГ
1	Ускорения на 20-30 м, кол-во	2-3
2	Ускорения на 30-40 м, кол-во	2-3
3	Ускорения на 10, 15, 20 м, кол-во/под	1-2/1
4	Ускорения из различных и.п. на 6, 9м кол-во/под	2-3/1
5	Тоже с мячом, кол-во/под.	3/1-2
6	Ускорение лицом спиной на 9м, кол-во	1-2
7	Броски и ловля баскет\б. мяча у стены, кол-во/под	10-15/1-2
8	Скоростные толчки набивного мяча от груди, над головой (массой 0,5-1 кг.), кол-вл/под.	4-6/1-2
9	В прыжке поймать мяч двумя руками бросить до приземления партнеру	6-8/1
10	«Уголки», мин.	10-15
11	«Салки», мин.	6-8
12	«Метко в цель», мин.	4-5
13	«Невод», мин.	5-8
14	«Снайперы» (с одним и двумя мячами), мин.	10-15
15	Ручной мяч, футбол мин.	15-20
16	Баскетбол, мин.	10-12
17	Бег лицом-спиной 2\3м, кол-во	1-2
18	Бег лицом-спиной 2\6м, кол-во	1-2
19	«Рванный бег» с изменением направления (на 3,6,9м), кол-во	1-3
20	То же по сигналу выполнения задания (имитация передачи сверху, снизу в падении), кол-во	1-3
21	Прыжки вверх с доставанием подвешенных на разной высоте мячей, кол-во/серии	10-15/1-2
22	Прыжки со скакалкой, кол-во/серии	30/5-7
23	Бег на месте с высоким подниманием колен, с.	10
24	Стопорящий шаг на 1-2 метра, поворот на 180, повторение задания в другую сторону, с.	10
25	Тоже, соревнования в парах, с последующим ускорением на 3-9 м по сигналу, кол-во/с.	3\10
26	Броски и ловля набивного мяча, кол-во/под	6-8/1
27	В парах: ловля - бросок н/мяча и имитация (блока, нападающего удара, передачи мяча с перемещением), кол-во/под	4-6/1-2

28	Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с хлопком, расстояние от стены 0,5 м, кол-во	5-7
29	То же, но с использованием скамейки, кол-во	5-8
30	Поднимание туловища из положения лежа лицом вниз на г/скамейке (ноги держат партнеры), кол-во	5-8
31	Сгибание и разгибание туловища, касаясь набивным мячом пола, кол-во/под	5-10/1-2
32	Приседания «пистолетом»	8-10
33	Многократные прыжки на одной ноге, кол-во	6-8
34	Темповые прыжки на скамейку и со скамейки, кол-во	10-15/1-2
35	Спрыгивание с тумбы высотой 40см с последующим прыжком в длину, кол-во/под	4-6/1-2
36	То же, но после приземления в прыжке достать подвешенный мяч, кол-во/под	4-6/1-2
37	Прыжки в глубину с последующим впрыгиванием на возвышение(горку матов), кол-во/под	5-6/1-2
38	Упор лежа сзади. Продвижение ногами вперед на скорости («паучок»), м	6-8
39	Ускорение с н/мячом на 4-6 м с последующим выполнением упражнения (2-4 элемента по заданию), кол-во/под	2-3/1-2
40	Броски и ловля н/мяча с перемещением влево и вправо, кол-во/под	10-15/1-2
41	Броски м/мяча в прыжке через сетку , кол-во/под	5-7/1-2
42	В быстром темпе переходить из стойки на коленях в положение присев с последующей акробатикой (2-3 элемента), кол-во	4-6
43	«Белые медведи», мин	7-8
44	«Гонка с выбыванием», мин.	3-4
45	«Поймай лягушку» (салки прыжками в низком приседе), мин.	4-5
46	«Лапта», мин	20-30
47	Баскетбол, мин	15-20
48	Гандбол, мин	10-15
49	Чередование беговых упражнений на 15, 20, 25 метров с буксировкой груза (резиновым жгутом), кол-во/под	5-6/1
50	Поочередные круговые движения руками с резиновым жгутом с последующим ускорением на гору на 10-20 метров, кол-во/под	До отказа/1-3
51	Медленный равномерный бег в сочетании с быстрой имитацией соревновательных действий (н.у., блока..). мин	2
52	Игра «Удочка прыжковая», мин	6
53	Упор присев – упор лежа и т.д., кол-во/под	3-5/1-2
54	«Салки» - убегающий и догоняющий осуществляют видение, в сочетании с элементами акробатики (по запросу убегающего), мин	4

55	Падение вперед из упора присев с отведением правой или левой ноги вверх назад, встать через упор присев и повернуться на 180 %, падение в обратном направлении, кол-во	4-5
56	То же, но из основной стойки падение на руки шагом вперед, кол-во	4-5
57	Подбрасывать и ловить малый мяч, лежа на животе, кол-во/под	7-8/1-2
58	Бросок малого мяча в пол, после отскока поймать мяч на максимальной высоте одной рукой, выполнив правильное запрыгивание, кол-во/под	6-8/1-2
59	Подбросить малый мяч вверх, присесть, коснуться рукой пола, встать с поворотом на 180% и поймать мяч, кол-во/под	5-6/1-2
60	То же, но подбрасывая вверх мяч, поочередно касаться руками плеча, пояса, пола, кол-во/под	4-5/1-2
61	Двое стоят на расстоянии 6 метров от стены лицом к мишени. Первый совершает броски, второй ловит и перебрасывает мяч первому, кол-во	5-6
62	Приемы и передачи из положения сидя (расстояние 3-4 метра), кол-во	8-10
63	Броски и ловля (прием) мяча, отскочившего от стены. Партнеры поочередно направляют мяч под углом, кол-во	10-15
64	Бросок набивного мяча в парах, поворот на 360%, перекат на спину, кувырок через плечо, кол-во	5-6
65	То же, но с кувырком назад, акцент на перемещение в исходное положение, кол-во	4-5
66	Стоя у стены лицом к мишени на расстоянии 4-5 метров, ударом мяча в пол в прыжке одной рукой направить мяч в мишень, кол-во	6-8
67	И.П. Партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Отводить лопатки назад с пригибанием плечевого пояса, за счет совместных усилий, возвращаться в и.п. кол-во	4-5
68	То же, но взявшись руками внизу (вверху) выпадом вперед, кол-во	4-6
69	И.П. Стойка ноги врозь. В руках набивной мяч массой 1-2 кг, круговые движения туловищем в правую и левую стороны, кол-во	12
70	И.П. Ноги врозь. Спиной к стене на расстоянии 2 метра с мячом в руках. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, кол-во/под	5-6/1-2
71	И.П. Сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены. Прогибаясь в пояснице, нагибаться вперед и выпрямляться, кол-во	4-6
72	Прогибаясь до отказа в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедрам, кол-во	5-6
73	И.П. Упор, сидя на коленях. Волнообразный переход в упор на животе с последующим возвращением в и.п., кол-во	5-6

74	И.П. Стойка на одной ноге, опираясь другой на г/стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения, кол-во	6-8
----	---	-----

**Задания для развития специальных физических качеств.**

1	Тренер (партнер) броском в пол направляет мяч в сторону принимающего игрока, расстояние 4-6 метров. Игрок после быстрого перемещения под траекторию спускающегося мяча и остановки принимает его на голову, акцентируя внимание на стойке, кол-во/под	5-7/1-2
2	То же, но защитник стоит спиной (в низкой стойке, в полу приседе и т.д.), кол-во/под	4-5/1-2
3	То же, но мяч через сетку в сторону защитника по высокой траектории вводят два партнера, кол-во/под	5-6/1-2
4	То же, но второй партнер с набивным мячом у сетки. По окончании первого действия ловля и обратный бросок набивного мяча имитируя передачу сверху двумя руками. Акцент в фазе передачи на опорную ногу, кол-во/под	5-6/1-2
5	На одной стороне нападающий в зоне 4, в руках и рядом малые мячи, через сетку блокирующий в зоне 2 и защитник в зоне 6, который имитирует прием страховку нападения после перемещения, кол-во/под	10/5-7
6	То же, но с последующей имитацией приема от броска (удара) по ходу соперника зоны 2, кол-во/с	10/10-20
7	То же, но еще защитник в зоне 5, обоюдная страховка защиты с последующим переключением к страховке нападения – бросок мяча (имитация ударов) в сетку, сер/с	5/10-15
8	То же, но с установкой «взвинтить» темп в нападении – защитникам непременно коснуться мяча, кол-во/с	4/15-20
9	То же, но в облегченных условиях – акцент на технику, кол-во/с	2/10-15
10	Многократные броски набивного мяча от головы двумя руками и ловля (имитируя прием снизу), кол-во/с	6-8/1-2
11	Поочередно броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают игроку партнеры, кол-во/под	5-7/1-2
12	Поочередное отбивание набивным мячом (имитируя прием сверху или снизу) малых мячей которые со всех сторон кидают игроку партнеры, кол-во/под	5-7/2-3
13	Одновременное и переменное сгибание лучезапястных суставов (ладони на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз). Расстояние от стены постепенно увеличиваем, кол-во/под	4-6/2
14	То же, но опираясь о стену пальцами, кол-во/под	6-8/2
15	Из исходного положения - лежа на груди, спине (расстояние между партнерами 2-4 метра), перекатить набивной мяч, кол-во/под	6-8/1-2

16	Из исходного положения - сидя на полу, имитация верхней передачи набивным мячом вверх, кол-во/под	10-15/1-2
17	То же, но броски и ловля после предварительного удерживания мяча на вытянутых руках 6-10 секунд, кол-во/под	5-7/1-2
18	Поочередные броски и ловля набивных мячей, имитируя передачу сверху из и.п., стоя на коленях, кол-во/под	6-8/1-2
19	Броски набивного мяча с руки на руку, кол-во	8-10
20	Броски набивного мяча одной рукой над головой: правой – влево, левой – вправо, кол-во	8-10
21	Броски набивного мяча через сетку на дальность (точность), кол-во	8-10
22	То же, но после элемента акробатики с акцентом на технику, кол-во	4-6
23	Уступающее силовое сопротивление партнеру при сгибании и разгибании рук, кол-во/под	5-7/1-2
24	Многочисленные удары по мячу на резиновых амортизаторах , кол-во/под	10-12/2-3
25	Метание малого мяча правой и левой рукой в цель на полу (расст. 6-10м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке, кол-во/под	12-15/2-3
26	То же, но через сетку на заднюю линию. Мяч для осуществления имитации удара передается в прыжке, кол-во/под	10-15/3-4
27	То же, но с акцентом на волевою подготовку – попасть в цель последние два раза , кол-во\с	5/10-15

28	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с активным движением кистей сверху вниз. Партнер ловит мяч у пола, кол-во/под	6-8/1-2
29	То же, но через сетку, кол-во/под	6-8/1-2
30	Метание теннисного мяча в цель на стене, преодолевая сопротивление резинового экспандера, удерживающего руку за нижнюю часть предплечья, кол-во/под	6-8/1-2
31	В парах. Броски набивного мяча в прыжке, направление и траектория полета мяча задается сигналом, подаваемым в фазе полета, кол-во/под	5-6/1-2
32	Спрыгивание с высоты 50 см. с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах, кол-во/под	4-5/1-2
33	То же, но с последующим броском малого мяча в пол и ударом через сетку после отскока, кол-во/под	6-8/1-2
34	То же, но с двумя малыми мячами. Мяч для повторного удара передается в прыжке, кол-во/под	6-8/1-2
35	Многочисленные перемещения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком, вперед и назад, кол-во/под	10-12/1-2
36	То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180,	8-10/1-2

	кол-во/под	
37	То же, но в зависимости от направления движения «соперника», кол-во/под	6-8/1-2
38	Игра в парах: «Встань передо мной». Нападающий изменяет направление (в границах площадки) и делает резкие остановки, перемещаясь по линии сетки. Блокирующий контролирует перемещения игрока, при каждом вставая у него на пути, кол-во/под	8-10/1-2
39	Перемещения вдоль сетки и касание мяча на резиновых амортизаторах (либо набивного мяча), кол-во/под	5-6/1-2
40	То же, но после перемещения вперед – вправо, вперед – влево, кол-во/под	6-8/1-2
41	Прыжки вперед из глубокого приседа с помощью рук, кол-во/под	10-12/1-2
42	То же, но угол между бедром и голенью 90, кол-во/под	8-10/1-2
43	Подбросить б/мяч вверх – в стену, выйти на его траекторию и двумя руками в прыжке отбить мяч на максимальной высоте,	5-7/1-2
44	То же, но подбрасывать мяч вверх – в стороны, кол-во/под	5-7/1-2
45	То же, но мяч с противоположной стороны подбрасывает партнер, кол-во/под	5-7/1-2
46	Перемещение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться набивного мяча. Партнеры, имитируя набивной (волейбольный) мяч над нападающий удар, вынося сеткой, сер	3/20-30
47	То же, но после очередного блокирования защитные действия, сер/с	3/10-20
48	В парах у сетки. Многократная имитация блокирования, после предварительной имитации само страховки, включая само страховку в падении, сер/с	2/10-20
49	То же, но после одного блокирования (удара) и само страховки игроки меняются ролями, кол-во/подх.	5-7/2

#### Задания для эффективного обучения техники игры в волейбол.

№	Содержание тренировочных заданий	
1	Наложение кистей рук на мяч (мяч на полу) и удержание его в основной стойке, кол-во \с	4/3-5
2	Наложить кисти рук на мяч, подвешенный на шнуре, с последующей имитацией передачи, кол-во\ под	8-10/1-2
3	Подбросить мяч над собой и поймать его в волейбольной стойке верхней передачи, кол-во\под	6-8/1-2
4	Верхняя передача партнеру после собственного набрасывания над собой. Партнер ловит мяч и задание повторяется, кол-во/под	8-10/1-2
5	Игрок возвращает брошенный партнером мяч передачей сверху двумя руками, кол-во/под	8-10/1-2
6	То же, но мяч направлен в сторону от принимающего (влево и вправо), кол-во/под	8-10/1-2

7	Передача в стену на месте после перемещения приставными шагами вправо-влево, кол-во	10-15
8	То же, но в парах на месте и после перемещения, кол-во	10-15
9	Многократное выполнение передачи мяча в сочетании со страховкой удара в рамках соответствующих микро-поединков, кол-во\с	12/20-30
10	Из и.п. стойки волейболиста имитация приема снизу, с последующим контактом с мячом. Тренер (партнер) удерживает мяч на оптимальной высоте, кол-во	10-12
11	То же, но мяч подвешен на шнуре, кол-во	8-10
12	Нижняя передача подвешенного мяча стоя на месте и после перемещения, кол-во	10-12
13	В парах. Расстояние 5-6метров. Первый бросает мяч в пол на расстоянии 2метра от принимающего, который перемещается под мяч и передачей снизу возвращает его, после чего перемещается на свое место, кол-во/под	15-20/1-2
14	То же, но партнер располагается справа (слева) от принимающего, кол-во/под	15-20/2-3
15	То же, но мяч вводится в сторону от принимающего, кол-во\под	15-20\23
16	Прием мяча снизу от партнера на месте и после перемещения, сер,с	2\20-30
17	Передача мяча в стену на месте и после перемещения, сер/с	3/20-30
18	Имитация подачи с последующим наложением руки на мяч, кол-во	6-8
19	Подбрасывание мяча вверх с последующим контактом с ним руки на оптимальной для игрока высоте, кол-во\под	6-8/1-2
20	Подбрасывание мяча над собой и ловля, кол-во/под	6-10/1-2
21	Подача снизу на партнера, кол-во	10-12
22	Подача на точность по низкой траектории, кол-во	10-12
23	То же, но по высокой траектории, кол-во	10-12
24	Подача на точность через сетку, кол-во	10-12
25	Прыжок вверх толчком двух ног с одного, двух и более шагов, кол-во\под	12-15/2-3
26	Удар по мячу кистью, закрепленному в резиновых амортизаторов, кол-во\под	10-15/1-2
27	Н.У. а парах с места после своего набрасывания, кол-во /под	10-15/1-2
28	Серийные удары кистью по мячу у сетки, мин	2-3