

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №56»

Принято с учетом мнения  
педагогического совета школы  
протокол № 1  
от 31.08.2020

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы №56

Т.Н. Озерова

Приказ № 01-14/364 от 31.08.2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель: педагог  
дополнительного образования:  
Лебусова И.Н.

город Ярославль,  
2020 год

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно – тематический план.....	8
3. Содержание программы.....	8
4. Обеспечение программы.....	9
5. Оценочные материалы.....	10
6. Список информационных источников.....	12
7. Приложение.....	13

## 1. Пояснительная записка

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Программа секции «Волейбол» предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных нормативов и участие в спортивных соревнованиях.

**Новизна** программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. **Актуальность** программы обусловлена тем, что появилась потребность у мальчиков и девочек заниматься физическим совершенствованием своих знаний, умений и навыков в данном виде спорта.

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ВОЛЕЙБОЛА являются развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости.

### Актуальность программы

Занятия ВОЛЕЙБОЛОМ командные, общедоступные, упражнения легко дозируемые, можно заниматься повсюду и в любое время года.

### Категория учащихся

В группе занимаются и мальчики, и девочки от **12 до 17 лет**. Количественный состав не более **15 человек**, согласно положению центра дополнительного образования детей «Средней школы № 56». Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

### Направленность программы

В секции ВОЛЕЙБОЛ осуществляется физкультурно-спортивная направленность.

### Вид программы

Программа, модифицированная.

### Отличительные особенности программы

В отличие от типовой программы, программа по ВОЛЕЙБОЛУ дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей).

### **Цель программы**

- изучение теории, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений занимающимися, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

### **Задачи программы**

#### 1. Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

#### 2. Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

#### 3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство коллективизма, взаимовыручки;

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В конце учебного года проводятся контрольное занятие.

### **Режим организации занятий**

Образовательный процесс секции рассчитан на 1 год 36 учебных недель (216 часов).

Год обучения	Периодичность занятий	Продолжительность занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год	2 раза	2 часа	4 часов	144 часов

### **Особенности комплектования групп**

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят два раза в неделю по 2 часа на базе школы.

В группу допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям ВОЛЕЙБОЛОМ.

ВОЛЕЙБОЛ имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся в спортивном зале, требует динамической работы многих мышц, что

позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. В процессе занятий совершенствуется умение управлять своими движениями, развиваются навыки в преодолении препятствий.

### **Форма образовательного объединения**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия

### **Формы проведения занятий**

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Занятия проводятся в форме спортивной секции во второй половине дня. Занятия следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся.

Начинаются занятия с разминки, которая может включать в себя общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. В основной части проводятся задания, предусмотренные учебной программой и планом данного занятия. В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения.

### **Методы и приемы проведения занятий**

- Словесные (рассказ, объяснения, указания)
- Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы)
- Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

### **Формы аттестации учащихся**

Освоение ДООП, в том числе отдельные её части или всего объёма учебной дисциплины программы, сопровождается вводным контролем, промежуточной аттестацией и итоговой аттестацией учащихся, проводимой в формах зачёта (теоретическая часть) и сдачи контрольных нормативов, определённых ЦДО.

В первые дни обучения проводится **вводный контроль**, который позволяет увидеть исходную подготовку каждого обучающегося, выявить способности, склонности детей, т.е. получить необходимую информацию для анализа и совершенствования дополнительной образовательной программы.

**Текущий контроль** – индивидуальный и коллективный контроль во время занятия с целью усвоения знаний учащимися; форма проведения – викторины, кроссворды, игры, практическая работа.

**Тематический контроль** – проводится по мере освоения каждой темы. Включает фронтальный устный опрос, а также различные виды деятельности при индивидуальном и групповом опросе.

По мере реализации программы проводится **промежуточный контроль** (промежуточная аттестация) уровня усвоения программы с целью управления качеством образования для каждого ребенка.

## Для определения результативности используются методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ тестирования физических качеств;
- анализ участия в соревнованиях, активности учащихся на занятиях;
- педагогический анализ теоретических знаний (тестирования).

## Задачи изучения дисциплины

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

### знать:

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

### уметь:

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
3. Работать с литературными источниками.
4. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
5. Овладеть навыками судейства.
6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
7. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
9. Записывать игры, анализировать материал.
10. Провести учебно -тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

## Ожидаемый педагогический результат

### По окончании обучения:

1. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
2. Излагать факты истории развития Волейбола, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека.
3. Представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

4. Знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития.
5. Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
6. Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.
7. Уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях.
8. Выполнять простые приёмы волейбола на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.
9. Выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей).
10. Осуществлять индивидуальные и групповые действия в спортивной игре.
11. Освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами.

## 2. Учебно - тематический план

№ п\п	Наименование раздела	Количество часов	
		1 год обучения	
		Теоретических	Практических
1.	«Основы знаний»	30	
2.	Изучение технике игры в волейбол		87
3.	Изучение тактики игры в волейбол:		27
Итого:		30	114

## 3. Содержание программы

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Количество часов
1	История развития волейбола	1 ч
2	Правила игры и методика судейства	1 ч
3	Техническая подготовка волейболистов	4 ч
4	Физическая подготовка	3ч
5	Методика тренировки волейболистов	1ч
<b>Изучение технике игры в волейбол</b>		
<b>Техника нападения:</b>		
6	Перемещения	4 ч
7	Стойки	3 ч
8	Подачи	15 ч
9	Передачи	16 ч
10	нападающие удары	12 ч
<b>Техника защиты:</b>		
11	Перемещения	4 ч
12	Прием мяча	10 ч
13	Блок	10 ч
14	Контрольное занятие	8 ч
<b>Изучение тактики игры в волейбол:</b>		
<b>Тактика нападения:</b>		
15	Индивидуальные действия	4 ч
16	Групповые действия	4 ч
17	Командные действия	4 ч
<b>Тактика защиты:</b>		
18	Индивидуальные действия	6 ч
19	Групповые действия	6 ч
20	Командные действия	10 ч
21	Игра по правилам с заданием	10 ч
<b>И т о г о:</b>		<b>144ч</b>



## 4. Обеспечение программы

### Программно – методическое обеспечение

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований)
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002

### Инвентарь необходимый для проведения секции волейбола.

- Волейбольные мячи
- Волейбольная сетка
- Баскетбольные мячи
- Эспандеры, резиновые бинты
- Теннисные мячи
- Стойки
- Гимнастические скамейки
- Маты гимнастические
- Свисток
- Набивные мячи

### Организационное обеспечение

### Календарный учебный график

Начало учебного года с 1 сентября 2020 г., окончание учебного года – 31 мая 2021 года. Регламентирование образовательного процесса на учебный год производится согласно графику:

Название месяца	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Кол-во занятий 1 года обучения	16	16	16	16	16	16	16	16	16

Количество учебных недель – 36. Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором. Занятия проводятся во второй половине дня.

Занятия в объединении проводятся в каникулярное время и не проводятся в праздничные дни. Промежуточная аттестация учащихся проводится в декабре, мае. Родительские собрания по дополнительному образованию детей проводятся на начало учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

### Кадровое обеспечение

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по настольному теннису необходимо привлечение специалистов:

- Педагога дополнительного образования
- Педагога-психолога
- Социального педагога

## 5. Оценочные материалы

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения			2 год обучения		
			н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15	–	–	–
		Дев.	3	6	10	–	–	–
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

**Н** - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель;

Занимаясь волейболом в школе, учащиеся получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях по волейболу учащиеся укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Поскольку выполнение отдельных игровых приемов волейбола не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то эти приемы можно использовать для занятий в специальных учебных подгруппах.

По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корректирующим средством. При условии правильной методики занятий волейболом у занимающихся становится реже сердечный ритм, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. В связи с этим занятия волейболом должны широко использоваться в работе со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Целесообразность занятий со спортивной направленностью подтверждена рядом экспериментальных педагогических и физиологических исследований. Поэтому, наряду с традиционными занятиями волейболом в группах ОФП, необходимо создавать специализированные группы по волейболу.

## **6. Список информационных источников**

### **Для учащихся:**

1. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
4. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

### **Для педагогов:**

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.

### **Для родителей:**

1. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
3. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
4. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований)

## Тематическое планирование по ВОЛЕЙБОЛУ

№	Дата	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ
1		История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола
2		Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу Упрощенные правила игры Терминология и жестикуляция.
3		Техническая подготовка волейболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
4		Техническая подготовка волейболиста	Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой.
5		Техника игры в волейбол	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.
6		Техника игры в волейбол	Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
7		Физическая подготовка	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.
8		Физическая подготовка	Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.
9		Физическая подготовка	Проведение тестирования.
10		Методика	Подбор и применение упражнений для исправления

		тренировки волейболистов	ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.
<b>Изучение техники игры в волейбол</b> <i>техника нападения:</i>			
11		Стартовые стойки. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
12		Стартовые стойки. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
13		Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.
14		Контрольное занятие	Контроль верхнего приёма Контроль нижнего приёма
<i>Обучение техники подачи мяча:</i>			
15		Обучение технике нижней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
16		Обучение технике нижней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
17		Обучение технике нижней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
18		Обучение технике нижней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;
19		Обучение технике нижней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;
20		Обучение технике верхней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;

21		Обучение технике верхней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;
22		Обучение укороченной подачи	- специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность;
23		Обучение укороченной подачи	- специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность;
24		Контрольное занятие	Контроль нижней подачи Контроль верхней подачи
25		Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
26		Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
27		Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	- подводящие упражнения для обучения: - с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки
28		Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	- подводящие упражнения для обучения: - с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки
29		Обучение технике передач снизу	- подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной снизу
30		Обучение технике передач снизу	- подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной снизу
31		Обучение технике передач снизу	- подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной снизу
32		Обучение технике нападающих ударов	- подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу;
33		Обучение технике	- подводящие упражнения с набивным мячом;

		нападающих ударов	- упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу;
34		Обучение технике нападающих ударов	- специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами;
35		Обучение технике нападающих ударов	- специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку;
36		Обучение технике нападающих ударов	- специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку;
<i>Техника защиты:</i>			
37		Обучение технике перемещения	- упражнения для обучения перемещению игрока;
38		Обучение технике приема подач	- имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); - специальные упражнения в парах без сетки; - специальные упражнения в тройках без сетки; - специальные упражнения в паре через сетку.
39		Обучение технике приема подач	- имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); - специальные упражнения в парах без сетки; - специальные упражнения в тройках без сетки; - специальные упражнения в паре через сетку.
40		Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь
41		Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь
42		Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь
43		Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
44		Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
45		Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)
<b><i>Изучение тактики игры в волейбол</i></b>			
<i>Тактика нападения:</i>			
46		Обучение и совершенствование	Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.



		индивидуальных действий	Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом
47		Обучение и совершенствование индивидуальных действий	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений
48		Обучения индивидуальным тактическим действиям	Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом
49		Обучение и совершенствование групповых действий	Групповые взаимодействия. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.
50		Обучение и совершенствование командных действий	Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.
51		Обучение и совершенствование командных действий	Характеристика командных действий в нападении. При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений
<i>Тактика защиты:</i>			
52		Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.
53		Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.
54		Обучения тактике нападающих ударов	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.
55		Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.

56		Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.
57		Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.
58		Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.
59		Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.
60		Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.
61		Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.
62		Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием, по упрощённым правилам.
63		Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.
64		Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием, по упрощённым правилам.
65		Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.
66		Учебная игра	Учебная игра с заданием, по упрощённым правилам.
67		Учебная игра	Учебная игра с заданием, по упрощённым правилам.
68		Учебная игра	Учебная игра с заданием, по упрощённым правилам.

69		Учебная игра	Учебная игра с заданием.
70		Учебная игра	Контроль верхнего приёма Контроль нижнего приёма
71		Учебная игра	Контроль верхнего приёма Контроль нижнего приёма
72		Учебная игра	Контроль верхнего приёма Контроль нижнего приёма