

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Арьевский детско-юношеский центр»  
Уренского муниципального округа Нижегородской области**

СОГЛАСОВАНА  
на заседании  
педагогического совета « 9 »  
30.08 2022 г.  
протокол № 9

**УТВЕРЖДЕНА:**  
Приказом директора  
«Арьевский ДЮЦ» от «    »  
09.09 2022 г. № 36



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**Волейбол**

Количество часов в неделю: 6 часов

Срок реализации программы: 3 год

Возраст занимающихся: 5-18 лет

СОГЛАСОВАНА  
на заседании  
педагогического совета «    »  
      г.  
протокол №   

Приказом директора  
«Арьевский ДЮЦ» от «    »  
      г. №     
Педагог ДО:

Шумайлов Александр Сергеевич  
Купорова Наталья Сергеевна  
Андреева Екатерина Анатольевна

АРЬЯ  
2022

Педагог ДО:  
Шумайлов Александр Сергеевич  
Купорова Наталья Сергеевна  
Андреева Екатерина Анатольевна

## Содержание

№ п/п	Раздел	страницы
	Пояснительная записка	3
1	Учебный план	6
2	Календарный учебный график	7
3	Рабочая программа	9
	Тематическое планирование	9
4	Содержание программного материала	32
	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ	32
№	Общая физическая подготовка	33
п/п	Специальная физическая подготовка	33
	Тактическая подготовка	34
1	Техническая подготовка	35
2	Календарный учебный график	7
5	Методические материалы	36
3	Рабочая программа	9
6	Условия реализации программы	38
7	Оценочные материалы	39
8	Список литературы	43



### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Арьёвский детско-юношеский центр» Уренского муниципального района Нижегородской области (далее- Учреждение) разработана на основании:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказа министерства просвещения Российской Федерации от 08 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №4.

• **Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

• **Актуальность:** Волейбол – одна из самых популярных командных игр в нашей стране. Для него характерны такие движения как ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, передачи, и приём мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Освоенные двигательные действия в волейбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культурой. Занятия волейболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма.

• **Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

• **Актуальность:** Волейбол – одна из самых популярных командных игр в нашей стране. Для него характерны такие движения как ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, передачи, и приём мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует



### **Отличительные особенности программы:**

Волейбол – спортивная командная игра с мячом. В волейболе играют две команды, обычно по шесть человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует шесть игроков. Цель каждой команды в волейболе – забить мяч в площадку соперника и помешать другой команде. Победителем в волейболе становится команда, которая по окончании партии набрала 25 очков.

Разнообразие технических и тактических действий игры в волейбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, участие в товарищеских матчах. Содержание учебно-тренировочной работы отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа предназначена для обучающихся 5-18 лет (мальчики и девочки), допущенные врачом к занятиям физической культурой. Принимаются все желающие дети, не имеющие специальной подготовки, проявляющие интерес к занятиям волейболом.

**Срок освоения программы:** 3 года обучения (42 недели в год).

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** общее количество часов в год – 252 часа, 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

**Цель программы** – популяризация волейбола среди детей и подростков, пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами волейбола;

- научить регулировать свою физическую нагрузку;

- обучить базовым техническим элементам;

сформировать тактические навыки ведения групповой игры;

- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.



**Воспитательные:**

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к баскетболу в частности;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

**Развивающие:**

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в волейбол;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать.

Программа по волейболу направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Работа учебных групп может быть организована в Учреждении и на базе общеобразовательных организаций.

**Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения программы, обучающиеся должны **знать**:

1. историю развития волейбола в России и за рубежом;
2. оборудование, инвентарь, место проведения занятий для волейбола.
3. Технику безопасности при занятиях спортивными играми;
3. Организацию и проведение соревнований. Правила судейства соревнований по волейболу;
4. характеристику различных видов подготовки.

В результате освоения программы, обучающиеся должны **уметь**:

1. Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий;
2. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх;
3. Моделировать технические действия в игровой деятельности;

4. Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
4. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения спортивных игр.
5. Расширить собственный опыт (участия в соревнованиях по волейболу, пионерболу)

Личностные результаты освоения программы:

1. формирование ответственного отношения к спорту, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к достижениям в спорте;
2. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм спортивной жизни в группах и сообществах;
3. формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
4. формирование потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
5. формирование морально-психологических качеств: самодисциплины, ответственности.

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» составляет 40 недель (с 1 сентября по 30 июня). Общее количество часов на учебный год составляет 240 часов, в неделю 6 часов. Посещение занятий 3 раза в неделю по 2 часа. Группа формируется из минимального количества детей – 12 человек. Максимальное количество детей в группе составляет 14 человек.

#### Режим и наполняемость учебных групп

Кол-во часов в год	Кол-во часов в неделю	Минимальное кол-во детей в группе	Максимальное количество детей в группе
252	6	12	14

#### 1. Учебный план

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» для обучающихся 5-18 лет рассчитан на 42 недели (с 1 сентября по 31 июня), в неделю нагрузка составляет 6 часов, одно занятие проводится 2 академических часа. Таким образом, общее количество часов в учебном году составляет 252 часов.

Минимальное количество детей в группе составляет 12 человек.



## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2.1. Календарный учебный график на 2022/2023 учебный год (на 6 часов в неделю)

Сводные данные	Календарный учебный график																																			
	сентябрь			октябрь			ноябрь			декабрь			январь			февраль			март			апрель			май			июнь			июль			август		
Теоретические занятия	01-05	06-12	13-19	20-26	04-10	11-17	18-24	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	24				
	01-05	06-12	13-19	20-26	04-10	11-17	18-24	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	24				
	01-05	06-12	13-19	20-26	04-10	11-17	18-24	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	24				
Практические занятия																																		226		
Аттестация																																		2		
Каникулы																																		=		
Всего																																		252		
																																		252		
																																		456		
<b>Итого</b>																																				

Условные обозначения:

А – аттестация К – Каникулы





**3.Рабочая программа**  
**Тематическое планирование**  
**Общее количество часов -252**  
**Календарно – тематическое планирование.**

№п/п	Дата	Тема занятий		Кол ичес тво часо в
<b>1 год обучения</b>				
1.		Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.	Изучение нового материала	2
2.		Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	Изучение нового материала	2
3.		Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево - вправо.)	Совершенствование изученного	2
4.		Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево - вправо.)	Совершенствование изученного	2
5.		Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Совершенствование изученного	2
6.		Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Изучение нового материала	2
7.		Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Совершенствование изученного	2
8.		Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево - вправо.)	Совершенствование изученного	2
9.		Пас предплечьями в движении.	Совершенствование изученного	2
10.		Пас предплечьями в движении.	Совершенствование изученного	2
11.		Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	Изучение нового материала	2
12.		Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево - вправо.)	Совершенствование изученного	2
13.		Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	Совершенствование изученного	2
14.		Пас предплечьями в движении.	Совершенствование изученного	2

15.		Пас предплечьями на точность.	Совершенствование изученного	2
16.		Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	Совершенствование изученного	2
17.		Боковая подача.	Изучение нового материала	2
18.		Подвижные игры и эстафета.	Совершенствование изученного	2
19.		Подача и пас предплечьями.	Совершенствование изученного	2
20.		Подача и пас предплечьями.	Изучение нового материала	2
21.		Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	Совершенствование изученного	2
22.		Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Совершенствование изученного	2
23.		Нацеленная подача	Совершенствование изученного	2
24.		Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	Матчевые встречи	2
25.		Умение взаимодействию с другими игроками.	Изучение нового материала	2
26.		Передача сверху.	Совершенствование изученного	2
27.		Передача сверху.	Совершенствование изученного	2
28.		Пас-отскок мяча- пас.	Изучение нового материала	2
29.		Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	Совершенствование изученного	2
30.		Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Изучение нового материала	2
31.		Передача – перемещение- передача.	Совершенствование изученного	2
32.		Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	Изучение нового материала	2
33.		Передача безадресного мяча.	Совершенствование изученного	2
34.		Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Совершенствование изученного	2
35.		Круг за кругом.	Матчевые встречи	2
36.		Высокая прострельная передача.	Изучение нового материала	2
37.		Пас из неудобного положения.	Изучение нового материала	2



38.		Пас из неудобного положения.	Совершенствование изученного	2
39.		Высокая прострельная передача.	Совершенствование изученного	2
40.		Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Изучение нового материала	2
41.		Подача, пас предплечьями и второй пас.	Совершенствование изученного	2
42.		Игра “Кому принимать подачу?”	Совершенствование изученного	2
43.		Нижняя подача.	Матчевые встречи	2
44.		Нижняя подача.	Изучение нового материала	2
45.		Игра “Круг за кругом”.	Совершенствование изученного	2
46.		Пас предплечьями на точность.	Изучение нового материала	2
47.		Пас предплечьями на точность.	Совершенствование изученного	2
48.		Пас из неудобного положения.	Совершенствование изученного	2
49.		Упражнения с набивными и теннисными мячами.	Матчевые встречи	2
50.		Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево - вправо.)	Изучение нового материала	2
51.		Передача – перемещение- передача.	Изучение нового материала	2
52.		Верхняя подача.	Совершенствование изученного	2
53.		Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Совершенствование изученного	2
54.		Пас из неудобного положения.	Совершенствование изученного	2
55.		Техника атакующего удара.	Совершенствование изученного	2
56.		Упражнения для мышц ног и таза.	Изучение нового материала	2
57.		Пас из неудобного положения.	Совершенствование изученного	2
58.		Пас из неудобного положения.	Совершенствование изученного	2
59. 51.		Игра пионербол.	Совершенствование изученного	2
60.		Игра “Подай и попади”	Изучение нового	2

			материала	
61.		Общеразвивающие упражнения.	Совершенствование изученного	2
62.		Игра "Сумей передать и подать"	Совершенствование изученного	2
63.		Игра "Кому принимать подачу"	Изучение нового материала	2
64.		Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Совершенствование изученного	2
65.		Пас в движении.	Совершенствование изученного	2
66.		Подача с лицевой линии.	Изучение нового материала	2
67.		Игра "Берем игру на себя"	Совершенствование изученного	2
68.		Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	Совершенствование изученного	2
69.		Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	Совершенствование изученного	2
70.		Подвижные игры и эстафета.	Совершенствование изученного	2
71.		Пас в движении.	Изучение нового материала	2
72.		Игра пионербол.	Совершенствование изученного	2
73.		Передача-перемещение-передача.	Совершенствование изученного	2
74.		Передача-перемещение-передача.	Совершенствование изученного	2
75.		Игра "Берем игру на себя"	Изучение нового материала	2
76.		Игра "Кому принимать подачу"	Совершенствование изученного	2
77.		Акробатические упражнения: перекаты, кувырки.	Совершенствование изученного	2
78.		Разбег перед атакой.	Совершенствование изученного	2
79.		Замедленный удар в центр площадки.		2
80.		Разбег и бросок.	Изучение нового материала	2
81.		Удар по отскочившему мячу.	Совершенствование изученного	2
82.		Игра волейбол по упроченным правилам.	Совершенствование изученного	2



83.		Оценка игровых достижений.	Совершенствование изученного	2
84.		Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево - вправо.)	Изучение нового материала	2
85.		Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	Совершенствование изученного	2
86.		Пас предплечьями в движении.	Совершенствование изученного	2
87.		Пас предплечьями на точность.	Совершенствование изученного	2
88.		Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	Совершенствование изученного	2
89.		Боковая подача.	Изучение нового материала	2
90.		Подвижные игры и эстафета.	Совершенствование изученного	2
91.		Подача и пас предплечьями.	Изучение нового материала	2
92.		Подача и пас предплечьями.	Совершенствование изученного	2
93.		Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	Совершенствование изученного	2
94.		Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Совершенствование изученного	2
95.		Нацеленная подача	Совершенствование изученного	2
96.		Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	Матчевые встречи	2
97.		Умение взаимодействия с другими игроками.	Изучение нового материала	2
98.		Передача сверху.	Изучение нового материала	2
99.		Передача сверху.	Совершенствование изученного	2
100.		Пас-отскок мяча - пас.	Совершенствование изученного	2
101.		Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	Изучение нового материала	2
102.		Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Изучение нового материала	2
103.		Передача – перемещение- передача.	Совершенствование изученного	2
104.		Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая )	Совершенствование изученного	2

97.		Умение взаимодействия с другими игроками.	Изучение нового материала	2
98.		Передача сверху.	Изучение нового материала	2

		Перемещения (взад-вперед и влево - вправо.)		
105.		Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	Изучение нового материала	2
106.		Пас предплечьями в движении.	Совершенствование изученного	2
107.		Пас предплечьями на точность.	Совершенствование изученного	2
108.		Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	Изучение нового материала	2
109.		Боковая подача.	Совершенствование изученного	2
110.		Оценка физических качеств.	Совершенствование изученного	2
111.		Аттестация		2
112.		Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Матчевые встречи	2
113.		Круг за кругом.		2
114.		Высокая прострельная передача.	Матчевые встречи	2
115.		Пас из неудобного положения.	Изучение нового материала	2
116.		Пас из неудобного положения.	Совершенствование изученного	2
117.		Высокая прострельная передача.	Совершенствование изученного	2
118.		Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Изучение нового материала	2
119.		Подача, пас предплечьями и второй пас.	Совершенствование изученного	2
120.		Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	Совершенствование изученного	2
121.		Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	Изучение нового материала	2
122.		Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Совершенствование изученного	2
123.		Передача – перемещение- передача.	Совершенствование изученного	2
124.		Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	Изучение нового материала	2
125.		Передача безадресного мяча.	Совершенствование изученного	2
126.		Подведение итогов года	Совершенствование изученного	2
<b>2 год обучения</b>				
1.		Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста.	Совершенствование изученного	2



2.		Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Совершенствование изученного	2
3.		Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Совершенствование изученного	2
4.		Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Совершенствование изученного	2
5.		Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.	Изучение нового материала	2
6.		Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.	Совершенствование изученного	2
7.		Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.	Совершенствование изученного	2
8.		Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	Совершенствование изученного	2
9.		Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу.	Изучение нового материала	2
10.		Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу.	Совершенствование изученного	2
11.		Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу.	Совершенствование изученного	2
12.		Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.	Совершенствование изученного	2
13.		Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	Совершенствование изученного	2
14.		Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	Изучение нового материала	2
15.		Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к	Совершенствование изученного	2



		цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.		
16.		Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Совершенствование изученного	2
17.		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	Изучение нового материала	2
18.		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	Совершенствование изученного	2
19.		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	Совершенствование изученного	2
20.		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	Изучение нового материала	2
21.		Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	Совершенствование изученного	2
22.		Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	Совершенствование изученного	2
23.		Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	Изучение нового материала	2
24.		Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	Совершенствование изученного	2
25.		Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Совершенствование изученного	2
26.		Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Изучение нового материала	2
27.		Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Совершенствование изученного	2
28.		Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в	Совершенствование	2



		движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	изученного	
29.		Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Изучение нового материала	2
30.		Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Совершенствование изученного	2
31.		Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Совершенствование изученного	2
32.		Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Совершенствование изученного	2
33.		Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Совершенствование изученного	2
34.		Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Совершенствование изученного	2
35.		Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Изучение нового материала	2
36.		Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол	Совершенствование изученного	2
37.		Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	Совершенствование изученного	2
38.		Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	Совершенствование изученного	2
39.		Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	Совершенствование изученного	2
40.		Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	Изучение нового материала	2
41.		Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	Совершенствование изученного	2
42.		Верхняя прямая подача с вращением. Передача из	Изучение нового	2



		зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	материала	
43.		Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	Совершенствование изученного	2
44.		Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	Совершенствование изученного	2
45.		Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Совершенствование изученного	2
46.		Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Совершенствование изученного	2
47.		Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Изучение нового материала	2
48.		Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Совершенствование изученного	2
49.		Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Совершенствование изученного	2
50.		Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	18 Изучение нового материала	2
51.		Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Изучение нового материала	2
52.		Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Совершенствование изученного	2
53.		Верхняя прямая подача в прыжке.	Совершенствование изученного	2



54.		Верхняя прямая подача в прыжке.	Изучение нового материала	2
55.		Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Совершенствование изученного	2
56.		Верхняя прямая подача в прыжке.	Совершенствование изученного	2
57.		Верхняя прямая подача в прыжке.	Совершенствование изученного	2
58.		Верхняя прямая подача в прыжке.	Матчевые встречи	2
59.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	Изучение нового материала	2
60.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	Совершенствование изученного	2
61.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Совершенствование изученного	2
62.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	Изучение нового материала	2
63.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	Совершенствование изученного	2
64.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Изучение нового материала	2
65.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	Совершенствование изученного	2
66.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Изучение нового материала	2
67.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Совершенствование изученного	2
68.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Совершенствование изученного	2
69.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Матчевые встречи	2
70.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол	Изучение нового материала	2
71.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Совершенствование изученного	2
72.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Совершенствование изученного	2
73.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Матчевые встречи	2



		2, 4.		
74.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол	Изучение нового материала	2
75.		Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Совершенствование изученного	2
76.		Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Изучение нового материала	2
77.		Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Совершенствование изученного	2
78.		Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Совершенствование изученного	2
79.		Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Матчевые встречи	2
80.		Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Изучение нового материала	2
81.		Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Изучение нового материала	2
82.		Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Совершенствование изученного	2
83.		Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	Совершенствование изученного	2
84.		Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	Совершенствование изученного	2
85.		Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	Совершенствование изученного	2
86.		Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Изучение нового материала	2
87.		Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	Совершенствование изученного	2



88.		Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	Совершенствование изученного	2
89.		Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	Совершенствование изученного	2
90.		Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	Изучение нового материала	2
91.		Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	Совершенствование изученного	2
92.		Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	Совершенствование изученного	2
93.		Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	Изучение нового материала	2
94.		Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Совершенствование изученного	2
95.		Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	Совершенствование изученного	2
96.		Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	Изучение нового материала	2
97.		Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	Совершенствование изученного	2
98.		Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Совершенствование изученного	2
99.		Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	Совершенствование изученного	2
100.		Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	Совершенствование изученного	2
101.		Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	Изучение нового материала	2
102.		Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону	Совершенствование изученного	2



		соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
103.		Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	Совершенствование изученного	2
104.		Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	Совершенствование изученного	2
105.		Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	Изучение нового материала	2
106.		Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Совершенствование изученного	2
107.		Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Совершенствование изученного	2
108.		Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Совершенствование изученного	2
109.		Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	22 изучение нового материала	2
110.		Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Изучение нового материала	2
111.		Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Совершенствование изученного	2
112.		Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Совершенствование изученного	2
113.		Аттестация		2
114.		Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Совершенствование изученного	2
115.		Командные тактические действия в нападении	Изучение нового	2



		через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	материала	
116.		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	Совершенствование изученного	2
117.		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	Совершенствование изученного	2
118.		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями	Совершенствование изученного	2
119.		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	Совершенствование изученного	2
120.		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	Изучение нового материала	2
121.		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	Совершенствование изученного	2
122.		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями	Изучение нового материала	2
123.		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	Совершенствование изученного	2
124.		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	Совершенствование изученного	2
125.		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	Совершенствование изученного	2
126.		Подведение итогов года	Совершенствование изученного	2
<b>3 год обучения</b>				
1.		Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста.	Совершенствование изученного	2
2.		Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Совершенствование изученного	2
3.		Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Совершенствование изученного	2
4.		Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Совершенствование изученного	2
5.		Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя	Изучение нового материала	2



		снизу. Нижняя прямая подача.		
6.		Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.	Совершенствование изученного	2
7.		Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.	Совершенствование изученного	2
8.		Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	Совершенствование изученного	2
9.		Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу.	Изучение нового материала	2
10.		Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу.	Совершенствование изученного	2
11.		Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу.	Совершенствование изученного	2
12.		Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.	Совершенствование изученного	2
13.		Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	Совершенствование изученного	2
14.		Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	Изучение нового материала	2
15.		Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	Совершенствование изученного	2
16.		Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Совершенствование изученного	2
17.		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	Изучение нового материала	2



18.		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	Совершенствование изученного	2
19.		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	Совершенствование изученного	2
20.		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	Изучение нового материала	2
21.		Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	Совершенствование изученного	2
22.		Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	Совершенствование изученного	2
23.		Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	Изучение нового материала	2
24.		Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	Совершенствование изученного	2
25.		Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Совершенствование изученного	2
26.		Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Изучение нового материала	2
27.		Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Совершенствование изученного	2
28.		Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	Совершенствование изученного	2
29.		Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Изучение нового материала	2
30.		Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных	Совершенствование изученного	2



		сочетаниях.		
31.		Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Совершенствование изученного	2
32.		Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Совершенствование изученного	2
33.		Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Совершенствование изученного	2
34.		Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Совершенствование изученного	2
35.		Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Изучение нового материала	2
36.		Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол	Совершенствование изученного	2
37.		Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	Совершенствование изученного	2
38.		Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	Совершенствование изученного	2
39.		Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	Совершенствование изученного	2
40.		Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	Изучение нового материала	2
41.		Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	Совершенствование изученного	2
42.		Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	Изучение нового материала	2
43.		Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	Совершенствование изученного	2
44.		Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	Совершенствование изученного	2



45.		Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Совершенствование изученного	2
46.		Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Совершенствование изученного	2
47.		Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Изучение нового материала	2
48.		Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Совершенствование изученного	2
49.		Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Совершенствование изученного	2
50.		Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Изучение нового материала	2
51.		Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Изучение нового материала 27	2
52.		Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Совершенствование изученного	2
53.		Верхняя прямая подача в прыжке.	Совершенствование изученного	2
54.		Верхняя прямая подача в прыжке.	Изучение нового материала	2
55.		Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Совершенствование изученного	2
56.		Верхняя прямая подача в прыжке.	Совершенствование изученного	2
57.		Верхняя прямая подача в прыжке.	Совершенствование изученного	2



58.		Верхняя прямая подача в прыжке.	Матчевые встречи	2
59.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	Изучение нового материала	2
60.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	Совершенствование изученного	2
61.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Совершенствование изученного	2
62.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	Изучение нового материала	2
63.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	Совершенствование изученного	2
64.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Изучение нового материала	2
65.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	Совершенствование изученного	2
66.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Изучение нового материала	2
67.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Совершенствование изученного	2
68.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Совершенствование изученного	2
69.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Матчевые встречи	2
70.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Изучение нового материала	2
71.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Совершенствование изученного	2
72.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Совершенствование изученного	2
73.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Матчевые встречи	2
74.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Изучение нового материала	2
75.		Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Совершенствование изученного	2



76.		Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Изучение нового материала	2
77.		Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Совершенствование изученного	2
78.		Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра волейбол.	Совершенствование изученного	2
79.		Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Матчевые встречи	2
80.		Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Изучение нового материала	2
81.		Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Изучение нового материала	2
82.		Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра волейбол.	Совершенствование изученного	2
83.		Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	Совершенствование изученного	2
84.		Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	Совершенствование изученного	2
85.		Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	Совершенствование изученного	2
86.		Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Изучение нового материала	2
87.		Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	Совершенствование изученного	2
88.		Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	Совершенствование изученного	2
89.		Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	Совершенствование изученного	2
90.		Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	Изучение нового материала	2
91.		Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	Совершенствование изученного	2







		соперника.		
105.		Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	Изучение нового материала	2
106.		Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Совершенствование изученного	2
107.		Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Совершенствование изученного	2
108.		Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Совершенствование изученного	2
109.		Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Изучение нового материала	2
110.		Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Изучение нового материала	2
111.		Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Совершенствование изученного	2
112.		Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Совершенствование изученного	2
113.		Аттестация	31	2
114.		Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Совершенствование изученного	2
115.		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	Изучение нового материала	2
116.		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	Совершенствование изученного	2
117.		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	Совершенствование изученного	2
118.		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в	Совершенствование изученного	2



		волейбол с заданиями		
119.		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	Совершенствование изученного	2
120.		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	Изучение нового материала	2
121.		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	Совершенствование изученного	2
122.		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями	Изучение нового материала	2
123.		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	Совершенствование изученного	2
124.		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	Совершенствование изученного	2
125.		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	Совершенствование изученного	2
126.		Подведение итогов года	Совершенствование изученного	2

#### 4. Содержание разделов программы Теоретическая подготовка

##### Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ.

Инструктаж по ТБ и ППБ в соответствии с инструкциями. Правила поведения в детском клубе и социальной среде. Особенности организации занятий.

##### Общая физическая подготовка

Физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

**Общая физическая подготовка** предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм обучающегося. К их числу можно отнести - бег, ходьба, прыжки, упражнения с весом собственного тела, с партнером, с предметами (со скакалками,



мячами различного диаметра), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка), а также подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

**Специальная физическая подготовка** направлена на развитие специальных упражнений, характерных для вида спорта – волейбол. С помощью таких упражнений происходит развитие быстроты, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств и ловкости.

Основной задачей в волейболе является формирование таких навыков выполнения, как:

- ❖ Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения).
- ❖ Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.
- ❖ Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;
  - ❖ передача мяча, подвешенного на шнуре;
  - ❖ с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера;
  - ❖ в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах;
  - ❖ отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее;
  - ❖ с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления.
- ❖ Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).
- ❖ Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.
- ❖ Прием мяча на задней линии.
- ❖ Передача двумя руками сверху на месте.
- ❖ Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
- ❖ Прием мяча снизу двумя руками над собой.
- ❖ Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.
- ❖ Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
- ❖ Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.
- ❖ Прием мяча снизу в группе.
- ❖ Технические действия при подаче.
- ❖ Взаимодействие игроков первой линии.
- ❖ Взаимодействие игроков второй линии.
- ❖ Тактические действия при выполнении второй передачи, после приема мяча с подачи.
- ❖ Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.



- ❖ Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой ( овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ).
- ❖ Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача на расстоянии 3-6 м от сетки.
- ❖ Прием мяча, отраженного сеткой.

### Тактическая подготовка

Тактическая подготовка представляет собой процесс овладения специальными знаниями и двигательными навыками, пригодными для использования в игровых условиях, развития тактического мышления и творческих способностей занимающихся. Ей принадлежит центральное место в учебно-тренировочном процессе.

Основные задачи тактической подготовки:

1. Усвоение специальных знаний, обеспечивающих эффективность игровой деятельности.
2. Изучение игровых приемов, необходимых для индивидуальной и коллективной деятельности.
3. Воспитание мышления и творческих способностей, обеспечивающих рациональный выбор и успешное применение изученных средств и методов ведения спортивной борьбы.

Специальные знания представляют собой наиболее важную предпосылку эффективного изучения игровых действий. Они облегчают их освоение и совершенствование и отражаются на качестве мышления соревнующихся спортсменов.

В тактической подготовке условно можно выделить<sup>34</sup> две составляющие части: общую и специальную. Под общей следует понимать сумму знаний и навыков, одинаково необходимых для каждого играющего, независимо от его индивидуальных особенностей и характера игры. Сюда входят основы техники и тактики игры в нападении и защите. Эти приемы составляют фундамент игровой деятельности, на котором строится наиболее важная ее часть — индивидуальное мастерство спортсмена. В соответствии со своими индивидуальными особенностями каждый игрок получает задание освоить приемы, необходимые для выполнения определенных функций в команде (или создания своего рисунка игры). Освоению этих специальных приемов посвящается специальный раздел тактической подготовки.

Таким образом, сначала занимающиеся овладевают «общей игрой», а затем переходят к игровой специализации, т. е. к освоению приемов, пригодных для отдельных типовых ситуаций. В современных условиях все



более возрастают требования как к специализации, так и к универсализации игроков. Каждый должен уметь достаточно хорошо действовать в любой ситуации. Но все же определяющим всегда будет оставаться уровень выполнения спортсменами их основных обязанностей в команде. Чтобы выполнить эту задачу, необходимо в процессе тренировки использовать и комплексные игровые упражнения, где каждый участник практикуется в выполнении различных приемов, и упражнения в изолированных специальных приемах, подбирая их в соответствии с игровыми функциями занимающихся.

Однако следует помнить, что к узкой специализации не следует приступать на начальном этапе освоения игры и до того, пока не будут выявлены индивидуальные склонности занимающихся. Как и везде, в спортивных играх путь спортсмена к мастерству начинается в ранние годы, и достигается оно только в том случае, если уже в самом начале он сумеет развить в себе все необходимые качества и приобрести прочную основу для всестороннего развития как игрока.

### **Техническая подготовка**

Техника игры — это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым непосредственно влияет на результат. Технику игры составляют приемы и их разновидности. Арсенал и разновидности техники отражают техническое мастерство волейболиста.

Структура отдельных технических приемов в волейболе, кажется, довольно простой, но ее эффективное применение<sup>35</sup> в игре связано с определенными трудностями:

- кратковременность касания мяча, вследствие чего невозможно исправить ошибку;
- малая площадь соприкосновения с мячом усложняет достижение точности выполнения приема;
- три касания мяча требуют высокой точности исполнения и целенаправленности.

Поэтому овладение рациональной техникой игры — главная задача технической подготовки волейболистов. Выполнение этой задачи будет успешным, если в тренировочном процессе используются:

1. Принцип постепенности при обучении технике игры (не закрепив один двигательный навык, не переходить к другому);
2. Целенаправленная физическая подготовка как основа для образования двигательных навыков;

Структура отдельных технических приемов в волейболе, кажется, довольно простой, но ее эффективное применение<sup>35</sup> в игре связано с определенными трудностями:



3. Знание биомеханических закономерностей движения и действий при выполнении технических приемов волейбола;
4. Знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры и исправление этих ошибок;
5. Подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, которые делают технику движений доступной без искажения ее сущности.

Техническая подготовка – это процесс обучения волейболиста технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования. Спортивная техника должна рассматриваться в тесной взаимосвязи с уровнем развития физических качеств. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование техники игры.

Основными задачами технической подготовки являются:

1. Расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими.
2. Овладение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений).
3. Улучшение деталей техники при выявлении причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и устранения этих ошибок.
4. Совершенствование техники за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов.
5. Совершенствование техники игры в соревновательных условиях. Обучение и совершенствование в технике — это многолетний процесс, в котором принято выделять три этапа: начального обучения, углубленного разучивания и дальнейшего совершенствования, цель которого — достижение высшего спортивного мастерства.

## 5. Методические материалы

**Методические и дидактические материалы:** литература по волейболу, правила соревнований.

Словесные методы	Наглядные методы	Практические методы
Описание; Объяснение; Рассказ; Разбор; Указание; Команды и распоряжения; Подсчет;	Показ упражнений и техники волейбольных приемов; Использование учебных наглядных пособий; Жестикуляции.	Метод упражнений; Соревновательный метод; Игровой метод



Форма занятия	Методы и приёмы организации образовательного процесса	Методический, дидактический материал	Техническое оснащение занятий, материалы и инструменты
Групповое	Словесные: Беседа, объяснение, анализ выполненной работы, устное изложение Наглядные: Показ, выполнение упражнения педагогом, показ выполнения отдельных приёмов ребёнком Практические: Тренировочные упражнения, выполнение упражнения с помощью педагога	Книги, таблицы, плакаты, видеолекции,	Мячи, волейбольная форма
Групповое			
Групповое			

37

Главное средство в занятиях с детьми на спортивно-оздоровительном этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальная и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за

комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми силами и игровыми упражнениями.

Основными формами обучения игры в волейбол, являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия, которые отвечают характеру игры в волейбол, предусматривают повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач;

- теоретические занятия (беседы);

- контрольные испытания.

Методы организации учебно-тренировочных занятий – фронтальный, групповой, индивидуальный. При начальном обучении основам игры используется фронтальный метод, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся.

Теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед с демонстрацией наглядных пособий и учебных видеороликов. На тренировочных занятиях широко применяются средства и упражнения общей и специальной физической подготовки и используются в течение всего учебно-тренировочного процесса, особенно в подготовительный и переходный этапы. Чтобы добиться технического мастерства, учебно-тренировочные занятия с мячом регулярно сочетаются с занятиями другими видами спорта: легкой атлетикой и другими спортивными играми. Проверку по специальной физической подготовке и элементам техники проводится в феврале и в мае месяце.

## 6. Условия реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол физическая подготовка» реализуется на базе Учреждения в большом спортивном зале, а также на базе общеобразовательных организаций. В учебно-тренировочном процессе используется следующий инвентарь – мячи волейбольные, сетка, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалки.



## 7.Оценочные материалы

Установление соответствия достижения планируемых результатов освоения обучающимися ДООП без дифференцированной оценки, по принципу достаточности предъявленных знаний, умений, навыков – «зачет» / «незачет».

Критерии оценивания на зачете:

– «Зачтено» выставляется учащемуся, который демонстрирует знания программного материала, понимание, сущность и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Материал излагает логически стройно, последовательно, четко, аргументировано, уверенно. Показывает не только наличие теоретических знаний, но и демонстрирует практические умения и навыки.

– «Не зачтено» выставляется учащемуся, который не может продемонстрировать знания программного материала или излагает его неуверенно и логически непоследовательно, допускает принципиальные ошибки. При ответах на вопросы учащийся демонстрирует незнание или непонимание их сущности, обнаруживает неумение оперировать терминами, на большую часть вопросов затрудняется дать ответ или дает неправильные ответы. Практические умения и навыки не сформированы.

В этом случае оформление результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в журнале учёта работы педагога дополнительного образования проставляются в виде обозначений – «З» (зачет), «НЗ» (незачет).

Педагогом составляется карта спортивных результатов, куда вносятся все результаты упражнений, тестирований, проведенных в течение всего учебного года.

### Контрольные нормативы

39

№	Физические способности	Контрольные упражнения	возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
1	скоростные	Бег 30 м	5-7	7,5	6,2	5,6	7,6	6,4	5,8
			7-8	7,1	6,0	5,4	7,3	6,2	5,6
			8-9	6,8	5,7	5,1	7,0	6,0	5,3
			9-10	6,6	5,6	5,1	6,6	5,6	5,2
			10-11	6,3	5,5	5,0	6,4	5,7	5,1
			11-12	6,0	5,4	4,9	6,2	5,4	5,0
			12-13	5,9	5,2	4,8	6,3	5,5	5,0

			13-14	5,8	5,1	4,7	6,1	5,4	4,9
			14-15	5,5	4,9	4,5	6,0	5,3	4,9
			15-16	5,2	4,8	4,4	6,1	5,3	4,8
			16-17	5,1	4,7	4,3	6,1	5,3	4,8
			17-18	5,1	4,6	4,2	6,1	5,2	4,7
2	Координаци- онные	Челночный	5-7	11,2	10,3	9,9	11,7	10,6	10,2
		бег	7-8	10,4	9,5	9,1	11,2	10,1	9,7
			8-9	10,2	9,3	8,8	10,8	9,7	9,3
			9-10	9,9	9,0	8,6	10,4	9,5	9,1
			10-11	9,7	8,8	8,5	10,1	9,3	8,9
			11-12	9,3	8,6	8,3	10,0	9,1	8,8
			12-13	9,3	8,6	8,3	10,0	9,0	8,7
			13-14	9,0	8,3	8,0	9,9	9,0	8,6
			14-15	8,6	8,0	7,7	9,7	8,8	8,5
			15-16	8,2	7,6	7,3	9,7	8,7	8,4
			16-17	8,1	7,5	7,2	9,6	8,7	8,4
			17-18	8,1	7,4	7,1	9,6	8,6	8,3
3	Скоростно- силовые	Прыжок в	5-7	100	135	155	85	130	150
		длину с	7-8	110	145	165 <sup>40</sup>	90	140	155
		места	8-9	120	150	175	110	150	160
			9-10	130	160	185	120	155	170
			10-11	140	180	195	130	175	185
			11-12	145	180	200	135	175	190
			12-13	150	190	205	140	180	200
			13-14	160	195	210	145	180	200
			14-15	175	205	220	155	185	205
			15-16	180	210	230	160	190	210

3	Скоростно- силовые	Прыжок в	5-7	100	135	155	85	130	150
		длину с	7-8	110	145	165 <sup>40</sup>	90	140	155
		места	8-9	120	150	175	110	150	160
			9-10	130	160	185	120	155	170
			10-11	140	180	195	130	175	185
			11-12	145	180	200	135	175	190
			12-13	150	190	205	140	180	200
			13-14	160	195	210	145	180	200
			14-15	175	205	220	155	185	205
			15-16	180	210	230	160	190	210



			16-17	190	220	240	160	190	210
			17-18	190	225	245	165	190	210
4	выносливость	6 минутный бег	5-7	700	900	1100	500	800	900
			7-8	750	950	1150	550	850	950
			8-9	800	1000	1200	600	900	1000
			9-10	850	1050	1250	650	950	1050
			10-11	900	1100	1300	700	1000	1100
			11-12	950	1200	1350	750	1050	1150
			12-13	1000	1250	1400	800	1100	1200
			13-14	1050	1300	1450	850	1150	1250
			14-15	1100	1350	1500	900	1200	1300
			15-16	1100	1400	1500	900	1200	1300
			16-17	1100	1400	1500	900	1200	1300
			17-18	1100	1400	1500	900	1200	1300
5	гибкость	Наклон вперед из положения стоя(см)	5-7	1	5	9	2	9	12
			7-8	1	5	7	2	8	11
			8-9	1	5	7	3	9	13
			9-10	2	6	8	3	10	14
			10-11	2	7	9 <sup>41</sup>	4	10	16
			11-12	2	8	10	5	11	16
			12-13	2	8	10	6	12	18
			13-14	3	9	11	7	14	20
			14-15	4	10	12	7	14	20
			15-16	5	11	14	7	14	20
			16-17	5	12	15	7	14	20
			17-18	5	12	15	7	14	20
6	силовые	Подтягивание	5-7	1	3	4	2	8	12

	<b>из вися, раз</b>	7-8	1	3	4	2	10	14
	(мальчики)	8-9	1	4	5	3	11	16
	Подтягивание	9-10	1	4	5	4	13	18
	<b>из вися лежа</b>	10-11	1	5	6	4	14	19
	(девочки)	11-12	1	6	7	4	15	20
		12-13	1	6	8	5	15	19
		13-14	2	7	9	5	15	17
		14-15	3	8	10	5	13	18
		15-16	4	9	11	6	15	18
		16-17	5	10	12	6	15	18
		17-18	5	10	12	6	15	18

	Подтягивание	7-8	1	3	4	2	10	14
	из вися лежа	8-9	1	4	5	3	11	16
	(девочки)	9-10	1	4	5	4	13	18
		10-11	1	5	6	4	14	19
		11-12	1	6	7	4	15	20
		12-13	1	6	8	5	15	19
		13-14	2	7	9	5	15	17
		14-15	3	8	10	5	13	18
		15-16	4	9	11	6	15	18
		16-17	5	10	12	6	15	18
		17-18	5	10	12	6	15	18



## 8. Список литературы

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996. – 83 с.
2. Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: Учебн. пособие. – Омск: СибГАФК, 1994. – 85 с.
3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
4. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
5. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)
6. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.
7. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 1994. – 198 с.
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201335

Владелец Шумайлов Александр Сергеевич

Действителен с 19.09.2023 по 18.09.2024