





**МАЛОКУРИЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АФАЛИНА»**

ПРИНЯТА на заседании  
тренерско-педагогического  
совета  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНА  
Директор  
\_\_\_\_\_ Е.В. Медко  
Приказ № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
в области физической культуры и спорта по виду спорта «волейбол»**

Уровень: базовый (1 год)  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 9-18 лет  
Срок реализации: 1 год  
Объем программы: 312 часов

Составитель программы:  
Щербина Алиса Вадимовна, тренер МБУ ДО «СШ «Афалина»

с. Малокурильское  
2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

1.Комплекс основных характеристик. Пояснительная записка .....	3
1.1 Цели и задачи программы.....	4
1.2 Содержание программы.....	6
1.3 Планируемые результаты .....	7
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	9
2.1 Календарный учебный график.....	9
2.2 Форма контроля.....	15
2.3 Оценочные материалы.....	16
2.4 Материально-техническое обеспечение программы.....	19
2.5. Информационно-методическое обеспечения программы .....	20
3. Список используемой литературы.....	21
Приложения .....	23

## **1. Комплекс основных характеристик Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа виду спорта «волейбол» (далее – Программа) является основным нормативным документом, определяющим содержание и объем учебно- тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах Малокурильского филиала муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Афалина» (далее – Учреждение).

Настоящая программа составлена с учетом нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (гл. 10 Дополнительное образование, ст.75), письмом Министерства образования РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Уставом учреждения.

Волейбол называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр.

Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Волейбол - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Подготовка волейболиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке волейболиста высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от уровня исходных данных, отобранных в группы молодых спортсменов, наличия материально-технической базы, от качества организации всего педагогического процесса.

Программа направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся, которое позволяет освоить волейбольные навыки и на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности.

Программа по волейболу является адаптированной, имеет спортивно-оздоровительную направленность, предназначена для детей и взрослых с 9 лет и старше.

**Актуальность** рабочей программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить

умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач **на спортивно-оздоровительном этапе** (весь период):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

**Цель дополнительной общеразвивающей программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся.

**Задачи:**

- а) образовательные задачи:
  - обучение занимающихся основным двигательным действиям;
  - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры в волейбол;

- освоение знаний об истории и современном развитии волейбол, роли и формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям игры в волейбол.

б) оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание.

- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;

- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

в) воспитательные задачи:

- нравственное воспитание в процессе занятий;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;

- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;

- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и материально-технической оснащенностью.

Программа предоставляет возможность лицам, достигшим 9 -18 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям волейболом, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в коллективе.

Занятия волейболом способствуют:

- развитию силовой подготовки;

- развитию моральных и волевых качеств;

- овладению знаниями в различных областях: физиологии, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность, взаимодействие в команде.

Основополагающие принципы программы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля).

- Преимственность - определяет последовательность изложения программного материала и соответствия его возрастным требованиям

обучающихся, чтобы обеспечить рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

### Содержание программы

В спортивно-оздоровительные группы принимаются обучающиеся 9 -18 лет, желающие заниматься волейболом, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

Тренировочный процесс в учреждении начинается с 1 сентября и продолжается в течение учебного года.

Срок реализации программы для групп спортивно-оздоровительного этапа – 12 месяцев.

Группы формируются в начале учебного года, согласно Устава СШ, санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

### Режим занятий и наполняемость учебных групп

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Возраст (лет)	Количественный состав группы (чел.)	Занятия	
				всего за неделю (час.)	Продолжительность занятия (мин.)
Спортивно-оздоровительный	1	9 – 18	5 - 15	6	120

Количественный состав группы – 5 - 15 человек.

Программа рассчитана на 312 часов в год по 6 часов в неделю (1 модуль). Продолжительность занятий определяется в соответствии с требованиями СанПинов 2.4.3648–20 и регламентирована годовым учебным планом на 52 недели.

Занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием

По окончании учебного года по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке обучающиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение.

Формы и методы обучения.

Подготовка юных волейболисток характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок. Лучшим методом обучения в

волейболе является квалифицированный показ и объяснения. При обучении нужно использовать наглядные пособия и технические средства. На занятиях в спортивно-оздоровительных группах целесообразно применять игровой метод, а также упражнения из других видов спорта (подвижные и спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол и др.). Большое значение в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем, развивающем режиме.

Основными формами обучения являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, тестирование, просмотр видео материалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- участие в соревнованиях;
- тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере.

Методы организации тренировочных занятий:

- фронтальный;
- групповой;
- индивидуальный.

При начальном обучении, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

**Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:** стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях. В конце учебного года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Тесты принимаются в виде зачета на занятии и заносятся в журнал.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, кросс, соревнование.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

### **Предполагаемый результат.**

Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;
- овладеть элементарной техникой основных элементов волейбола;
- самостоятельно участвовать в соревнованиях школьного и городского уровня.

-характеризовать значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

прикладное значение волейбольных упражнений;

правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

названия разучиваемых волейбольных упражнений;

технику выполнения волейбольных упражнений, предусмотренных учебной программой;

типичные ошибки при выполнении волейбольных упражнений;

упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

**Уметь**

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой волейбольные и контрольные упражнения (двигательные тесты);  
контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

выполнять обязанности судьи по игре в волейбол.

технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой волейбольные и контрольные упражнения (двигательные тесты);  
контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий (ежегодно)	Дата окончания занятий (ежегодно)	Количество учебных недель	Количество часов	Режим занятий
1-й год	03.01.	30.12.	52	312	6 ч. в неделю
<b>ИТОГО</b>				<b>312</b>	

### Учебно-тренировочный план

№	Тема программы	Кол-во часов		Всего часов
		теоретических	практических	
1.	Теория	7		7
2.	ОФП		95	95
3.	СФП		38	38
4.	Техническая		47	47
5.	Тактическая		30	30
6.	Игровая подготовка (подвижные, спортивные игры, учебные игры)		85	85
7.	Соревнования, товарищеские встречи		6	6
8.	Контрольно-переводные нормативы		4	4
Итого		7	305	312

Полное содержание учебного материала на год прописано в рабочей программе тренера - преподавателя, реализующего данную программу.

## **Содержание дополнительной общеразвивающей программы**

### **Теоретическая подготовка**

#### **История развития волейбола**

История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

#### **Правила игры и методика судейства соревнований**

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

#### **Техника и тактика игры в волейбол**

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

#### **Цель и задачи тактической подготовки**

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

#### **Единая Всероссийская спортивная классификация**

Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

#### **Общая физическая подготовка**

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

**Цель:** Гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, а так же создание основы для развития базовых умений и навыков.

#### **Задачи ОФП:**

1. Повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений.
2. Стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.
3. Систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений.

Средства ОФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния. Косвенные – кроссы, плавание, лыжный бег и т.д. Прямые – упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями в волейболе.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта. Общая физическая подготовка. Основной задачей ОФП является повышение работоспособности организма в целом.

Предполагаемый результат:

- Развитие у обучающегося основных физических качеств;
- Повышение психологической подготовленности;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

Общая физическая подготовка проводится на 1 -м этапе подготовительного периода, в небольших объемах — на специально-подготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

**Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

**Акробатические упражнения** включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Легкоатлетические упражнения.** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

**Спортивные и подвижные игры.** Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Общая сила.** Ни одно физическое упражнение не мыслимо без проявления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретает посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорциональное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Характерная черта развития силы — возможность

избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

**Взрывная сила.** Выполнение большинства технических приемов в волейболе (поддачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании — сокращении мышц. Поэтому интервалы отдыха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спортсменов.

При развитии взрывной силы можно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдерживает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы. Вес отягощения должен составлять 10-40% от веса спортсмена.

В специальной силовой тренировке должен применяться главным образом тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц в игре, с тем, чтобы обеспечивать морфологические и биохимические адаптации (локально-направленное воздействие нагрузки). Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокращения мышц.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

- упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);
- упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);
- упражнения с отягощением (с гирями, штангой, гантелями и др.);
- основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

### **Специальная физическая подготовка**

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.
3. Повышение психологической подготовленности.

**Средствами являются:**

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

3. Акробатические упражнения.

4. Подвижные и спортивные игры.

**Предполагаемый результат:**

1. Подготовка спортсменов к соревнованиям различного уровня;

2. Совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов.

· Развитие силы

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

· Развитие быстроты.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

· Развитие выносливости

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая

· Развитие ловкости

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

· Развитие гибкости

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

**Технико-тактическая подготовка**

**Цель:** Формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техники.

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью

волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положений стойки игрока.

- Техническая подготовка

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. подача на точность.

- Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

- Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.

- Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.

- Техника прямого нападающего удара на силу.

- Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).

- Техника нападающего удара с имитацией передачи.

- Нападающий удар тихий, после имитации сильного.

- Техника блокирования: одиночное, групповое.

## **2.Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **Форма контроля**

Контрольные нормативы в спортивно-оздоровительных группах носят главным образом контролирующий характер.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года.

По результатам контрольных упражнений оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

### **Оценка результатов**

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

### **Контрольные испытания**

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

### **Контрольные упражнения и соревнования**

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно--тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных нормативов;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

### **Ожидаемый результат**

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

### **Оценочные материалы**

Основной целью оценки уровня и качества освоения обучающимися данной программы является выявление итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам (входной контроль не предусмотрен).

Формы проведения контроля определяются тренером-преподавателем таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве форм контроля используются методы тестирования, опроса, беседы по теоретическим видам подготовки, контрольно-измерительные материалы по практическим видам подготовки, спортивные соревнования.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания программы;
- средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания программы;
- низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания программы.

Контроль обучающихся проводится 1 раз в году – в феврале и является обязательной для всех тренеров-преподавателей и обучающихся.

### **Контрольно-измерительные материалы для обучающихся группы СОГ**

*Таблица 1*

	(12-13лет)			(14 лет)			(15 лет)		
Упражнения	Показатели								
	высок	средни	низкий	высок	средн	низки	высоки	средн	низки
	ОФП:								
бег 30м (сек.)	5,0	5,1	5,5	4,8	4,9	5,1	4,6	4,8	5,0
бег 300м (сек.)	57,0	59,0	65,0	65,0	67,0	70,0	64,0	65,0	67,0
6-минутный бег	1400	1350	1100	3000	2800	2500	3100	3000	2500
прыжок в	180	170	160	210	200	180	220	210	200
	СФП: для игроков защиты								
бег с ведением мяча(сек)	6,1	6,2	6,4	5,8	6,0	6,2	5,4	5,8	6,0
бег 5х30м с				30,0	35,0	40,0	28,0	30,0	35,0
удары по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	39	34	55	50	45	60	55	50

вбрасывание мяча руками на дальность (м)	14	13	10	17	15	13	19	17	14
<b>Техническая подготовка: для игроков нападения</b>									
удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов)	8	6	5	7	6	5	8	7	6
ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам				9,5	10	14	9,0	9,5	12
жонглирование мячом (кол- во раз)	12	9	7	25	20	12			

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

### **Контрольные испытания**

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

### **Восстановительные мероприятия**

Восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Они могут проводиться в повседневном тренировочном процессе и в условиях соревнований.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо варьировать нагрузку и условия проведения занятий, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния занимающихся.

Медико-биологическая группа включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Гигиенические средства включают в себя рациональный распорядок дня, личную гигиену, закаливание, гигиенические условия тренировочного процесса.

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, педагога, других лиц и организаций. Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру. Роль тренера в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер должен предъявлять к себе высокие требования при проведении тренировочных занятий, в процессе соревнований. Авторитет тренера создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в волейболе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах. В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий. В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности. Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый – в процессе систематических, регулярных тренировочных занятий; второй – в процессе спортивных соревнований. В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов: - непрерывности и преемственности; - социокультурной детерминации воспитательного процесса; - единства системного и личностно-деятельного подходов; - вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа

этого процесса, их индивидуальности; - единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности. Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий волейболом.

### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся в Малокурильском филиале МБУ ДО «СШ «Афалина», расположенный по адресу: Сахалинская обл., Южно-Курильский р-н., с.Малокурильское, ул. 50 лет СССР д. 2, в спортивном зале 559.4 м<sup>2</sup>.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- сетка волейбольная со стойками	- 1 шт.;
- корзина для мячей	- 1 шт.;
- конусы тренировочные	- 20 шт.;
- скакалки	- 20 шт.;
- эстафетные палочки	- 4 шт.;
- мяч волейбольный	- 2 шт.;
- мяч футбольный	- 1 шт.;
- мяч баскетбольный	- 2 шт.;
- жгуты, экспандеры	- по 4 шт.;
- волейбольная форма	- 15 шт.;
- насос для накачивания мячей в наборе с иглами	- 1 шт. ;
- турник	- 6 шт.;
- скамейки гимнастические	- 8 шт.;
- секундомер	- 1 шт.

### **Информационно-методическое обеспечение программы**

#### **Нормативно-правовые акты**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.

3. Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Письмо Министерства образования РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

7. Методические рекомендации 2021 года ФГБУ «ФЦОМОФВ» по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта.

8. Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 № 3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ». Проект Положения о дополнительной общеразвивающей программе, реализуемой в Сахалинской области.

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

11. МР 2.4.0242-21. 2.4. Гигиена детей и подростков. Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Методические рекомендации (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 17.05.2021)

### **Список источников**

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

### Официальные сайты

- Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
- Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
- Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
- Федеральный центр подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/>
- Официальный интернет-портал правовой информации <http://publication.pravo.gov.ru>
- Министерство спорта Сахалинской области <https://sport.sakhalin.gov.ru>
- Центр спортивной подготовки Сахалинской области <https://csp.sakhalin.gov.ru>
- Официальный сайт [РУСАДА | За честный и здоровый спорт \(rusada.ru\)](http://rusada.ru)
- ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС на русском языке [http://lib.sportedu.by/internet/title/code\\_ru.pdf](http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf)
- Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи соревнований с участием ведущих спортсменов волейболистов, методические разработки в области волейбола.

**Примерный план распределения программного материала по волейболу в  
годовом цикле для спортивно-оздоровительных групп  
на 312 часов**

Виды подготовки	Кол- во (ч)	Месяцы											
		1 модуль				2 модуль							
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг
Теоретическая	7	1	1		1	1	1	1		1			
Общая физическая	95	8	13	11	6	5	6	7	8	7	8	9	9
Специально- физическая	38	4	5	5	6	4	4	3	4	3	6	6	6
Техническая	47	3	4	5	5	4	5	4	4	3	4	4	4
Тактическая	30		2	2	2	1	1	2	2	2	5	5	5
Игровая подготовка (подвижные, спортивные игры, учебные игры)	85	8	5	6	8	5	6	8	8	8	8	8	8
Контрольно- переводные нормативы	4	2								2			
Соревнования, товарищеские встречи	6			1	1		1	1	1	1			
Всего	312	24	24	26	26	20	24	24	24	24			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ			
№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1.	Инструктаж по технике безопасности. История возникновения волейбола	2	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.
2.	Гигиена. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.
3.	Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
4.	Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
5.	Тактические действие.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
6.	Специальная физическая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
7.	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
8.	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
9.	Контрольные игры и испытания.	2	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.
10.	Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
11.	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
12.	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
13.	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
14.	Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
15.	Техническая подготовка.	2	Боковая подача.
16.	Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.
17.	Тактическая подготовка.	2	Подача и пас предплечьями.
18.	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.
19.	Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
20.	Тактика защиты.	2	Умение взаимодействию с другими игроками.
21.	Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
22.	Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
23.	Техническая подготовка.	2	Пас-отскок мяча-пас.
24.	Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса

	подготовка.		.Развитие координационных способностей.
25.	Техническая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
26.	Техническая подготовка.	2	Передача –перемещение- передача.
27.	Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.
28.	Тактическая подготовка.	2	Передача безадресного мяча.
29.	Тактическая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
30.	Техника нападения.	2	Круг за кругом.
31.	Техника нападения.	2	Высокая прострельная передача.
32.	Техника защиты.	2	Пас из неудобного положения.
33.	Техника защиты.	2	Пас из неудобного положения.
34.	Техника нападения.	2	Высокая прострельная передача.
35.	Техника нападения.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
36.	Техника нападения.	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.
37.	Техника защиты.	2	Игра “Кому принимать подачу?”
38.	Техническая подготовка.	2	Нижняя подача.
39.	Техническая подготовка.	2	Нижняя подача.
40.	Общая физическая подготовка.	2	Игра “Круг за кругом”.
41.	Специальная физическая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
42.	Техническая подготовка .	2	Пас предплечьями на точность.
43.	Тактическая подготовка.	2	Пас из неудобного положения.
44.	Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения с набивными и теннисными мячами.
45.	Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
46.	Техническая подготовка.	2	Передача –перемещение- передача.
47.	Тактическая подготовка.	2	Верхняя подача.
48.	Техника нападения.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
49.	Техника Защиты.	2	Пас из неудобного положения.
50.	Специальная физическая подготовка.	2	Техника атакующего удара.
51.	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц ног и таза.
52.	Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.
53.	Общая физическая подготовка.	2	Игра пионербол.
54.	Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.
55.	Общая физическая подготовка.	2	Общеразвивающие упражнения.
56.	Специальная физическая подготовка.	2	Игра “Сумей передать и подать”
57.	Тактика защиты.	2	Игра”Кому принимать подачу”
58.	Тактика нападения	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
59.	Техническая подготовка.	2	Пас в движении.
60.	Техническая подготовка.	2	Передача сверху (Подготовка, выполнение,

			дальнейшие действия.)
61.	Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.
62.	Техническая подготовка.	2	Пас в движении.
63.	Общая физическая подготовка.	2	Игра пионербол.
64.	Тактическая подготовка.	2	Передача-перемещение-передача.
65.	Общая физическая подготовка.	2	Акробатические упражненияб:перекаты, кувырки.
66.	Тактика нападения.	2	Разбег и бросок.
67.	Техническая подготовка.	2	Удар по отскочившему мячу.
68.	Игра с заданием.	2	Игра волейбол по упроченным правилам.
69.	Контрольные игры и испытания.	2	Оценка игровых достижений.
70.	Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
71.	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
72.	Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
73.	Техническая подготовка.	2	Боковая подача.
74.	Контрольные игры и испытания.	2	Оценка игровых достижений.