

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**АДМИНИСТРАЦИЯ ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 55»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА ГОРОДА САРАТОВА**

<p>Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол № 1 от 30 августа 2023 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ № 55» _____ /<u>Ю.Ю. Черноскова</u>/ подпись ФИО Приказ № 255 от «30» августа 2023г.</p>
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Спортивной секции

«Волейбол»

для обучающихся 7-11 классов

г. Саратов - 2023

Данная дополнительная образовательная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Новизна дополнительной образовательной программы:

На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности занимающихся. На третьем году, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.

Актуальность:

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность:

Учет индивидуальных и возрастных особенностей подростков, соблюдение единства педагогических требований.

Цель дополнительной образовательной программы:

Заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, обучении знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Задачи дополнительной образовательной программы:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- привитие интереса к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы:

- Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
- Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Возраст детей:

Программа рассчитана на детей 13 - 16 лет.

Срок реализации дополнительной образовательной программы – 3 года.

Режим занятий – 3 часа в неделю. Одно занятие – 1 час, второе занятие – 2 часа.

Форма проведения занятий:

- тренировочные занятия;

- беседы;
- соревнования.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Участие в спортивных соревнованиях, конкурсах, праздниках.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

1-ый год обучения (с 1-го октября)

Содержание занятий Количество часов

1. Теоретические занятия. Всего часов. 4

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.

- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена.

Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.

- Правила соревнований по волейболу. 2

2. Практические занятия. Всего часов. 90

- Общая физическая подготовка. 60

- Специальная физическая подготовка. 20

- Техническая и тактическая подготовка. 10

3. Соревнования и судейство. Всего часов. 2

- Выполнение контрольных нормативов. 1

- Контрольные игры и соревнования. 1

Всего часов: 96

2-ой год обучения (с 1 октября)

- Содержание занятий Количество часов

1. Теоретические занятия. Всего часов. 4

- Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История

и пути развития современного волейбола.

- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена.

Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.

- Правила соревнований по волейболу. 2

2. Практические занятия. Всего часов. 99

- Общая физическая подготовка. 51

- Специальная физическая подготовка. 21

- Техническая и тактическая подготовка. 27

3. Соревнования и судейство. Всего часов. 5

- Выполнение контрольных нормативов. 2

- Контрольные игры и соревнования. 2

- Инструкторская и судейская практика. 1

Всего часов: 108

3-ий год обучения (с 1 октября)

- Содержание занятий Количество часов 1

1. Теоретические занятия. Всего часов. 4

- Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.

- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена.

Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.

- Правила соревнований по волейболу. 2

2. Практические занятия. Всего часов. 98

Общая физическая подготовка. 31

Специальная физическая подготовка. 32

Техническая и тактическая подготовка. 35

3. Соревнования и судейство. Всего часов. 6

Выполнение контрольных нормативов. 2

Контрольные игры и соревнования. 2

Инструкторская и судейская практика. 2

Всего часов: 108

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Теоретические знания:

- Краткие исторические сведения о возникновении игры.
- История и пути развития современного волейбола.
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.
- Оснащение спортсмена.
- Основы спортивной тренировки.
- Техника безопасности.
- Правила игры в волейбол.

Практические занятия:

- **Строевые упражнения.**
- **Гимнастические упражнения.** Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
- **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.
- **Легкоатлетические упражнения.** Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
 - **Упражнения в висах и упорах.** Из вися хватом сверху подтягивание.
 - **Спортивные игры.** Баскетбол и ручной мяч.
 - **Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств:**
 1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).
 2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.
 3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз.
 - **Упражнения для развития прыгучести.** Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).
 - **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые

движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

- **Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча.** Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

- **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей

сверху вниз, стоя на месте в прыжке.

- **Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.** Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием повешенного набивного мяча.

Техника и тактика игры:

- **Техника нападения. Действия без мяча.** Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

- **Техника защиты. Действия без мяча.** Перемещения и стойки.

- **Действия с мячом.** Прием мяча, блокирование.

- **Тактика нападения.** Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия

- **Тактика защиты.** Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

- см. приложения № 1, 2, 3.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

1) Комплексная программа физического воспитания (1-11 классы);

2) Правила игры по спортивным играм (волейбол, баскетбол, ручной мяч);

Форма проведения занятий:

- тренировочные занятия;

- беседы;

- соревнования.

Техническое оснащение занятий;

1 Сетка волейбольная 2 штуки

2 Стойки волейбольные 2 штуки

3 Гимнастическая стенка 6-8 пролетов

4 Гимнастические скамейки 3-4 штуки

5 Гимнастические маты 3 штуки

6 Скакалки 30 штук

7 Мячи набивные (масса 1 кг) 25 штук

8 Резиновые амортизаторы 25 штук

9 Гантели различной тяжести 20 штук

10 Мячи волейбольные 30 штук

11 Рулетка 2 штуки

Методы, используемые на занятиях:

1) Наглядный метод – стенды, наглядные пособия, показ педагогам правильности выполнения упражнений;

2) Словесный метод – беседа, обсуждение соревнований;

3) Практические метод – тренировки.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Участие в спортивных соревнованиях, конкурсах, праздниках.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976 г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.
7. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
8. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
10. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.
11. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
12. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976 г.
13. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.

Приложение 1. Поурочное планирование по волейболу.

1 год

1. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.
2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.
3. Правила соревнований по волейболу.
4. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.
5. Контрольные нормативы: ОФП.
6. Контрольные нормативы: СФП.
7. Упражнения для развития гибкости. Передача сверху двумя руками над собой.
8. Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах.
9. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.
10. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.
11. Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
12. Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
13. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
14. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
15. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой.
16. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
17. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
18. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача.
19. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача.
20. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача.
21. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача.
22. Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.

23. Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
24. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
25. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
26. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
27. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
28. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
29. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
30. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
31. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
32. Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
33. Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.
34. Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера.
35. Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера.
36. Упражнения для развития быстроты. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
37. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
38. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
39. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
40. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
41. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
42. Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
43. Упражнения для развития быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
44. Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.
45. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2)..
46. Упражнения для развития быстроты. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
47. Упражнения для развития прыгучести. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
48. Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
49. Акробатические соединения. Нижняя прямая подача на точность.
50. Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность.

51. Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность.
52. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность.
53. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя подача на точность.
54. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
55. Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
56. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
57. Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6 ,1.
58. Упражнения для развития быстроты. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6 ,1.
59. Упражнения для развития выносливости. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.
60. Упражнения для развития силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.
61. Упражнения для развития быстроты. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.
62. Упражнения с резиновыми мячами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.
63. Контрольная игра.
64. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2
65. Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия.
66. Акробатические соединения. Тактика нападения: индивидуальные действия.
67. Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: индивидуальные действия.
68. Акробатические соединения. Тактика нападения: групповые действия.
69. Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия.
70. Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика нападения: групповые действия.
71. Упражнения для развития силовых качеств. Тактика нападения: групповые действия.
72. Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия.
73. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: командные действия.
74. Упражнения для мышц брюшного пресса. Тактика нападения: командные действия.
75. Упражнения для развития быстроты. Тактика нападения: командные действия.
76. Упражнения с набивными мячами. Тактика нападения: индивидуальные действия.
77. Упражнения для развития выносливости. Тактика нападения: индивидуальные действия.
78. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Тактика нападения: индивидуальные действия.
79. Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: индивидуальные действия.

80. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Тактика защиты: групповые действия.
81. Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия.
82. Упражнения в висах и упорах. Тактика защиты: групповые действия.
83. Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: групповые действия.
84. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика защиты: командные действия.
85. Упражнения для развития скоростных качеств. Тактика защиты: командные действия.
86. Бег с препятствиями. Кросс. Тактика защиты: командные действия.
87. Упражнения для развития выносливости. Тактика защиты: командные действия.
88. Акробатические соединения. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
89. Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
90. Акробатические соединения. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
91. Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
92. Контрольные нормативы: ОФП.
93. Контрольные нормативы: СФП.
94. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
95. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Судейство.
96. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Судейская практика.

Приложение 2. Поурочное планирование по волейболу.

2 год

1. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.
2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.
3. Правила соревнований по волейболу.
4. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.
5. Контрольные нормативы: ОФП.
6. Контрольные нормативы: СФП.
7. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки.
8. Упражнения для развития гибкости. Перемещения и стойки.
9. Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками над собой.
10. Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками над собой.
11. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.

12. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.
13. Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
14. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
15. Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
16. Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
17. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
18. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
19. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
20. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
21. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой.
22. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.
23. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
24. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
25. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
26. Упражнения для развития скоростных качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
27. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача.
28. Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача.
29. Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача.
30. Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача.
31. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача.
32. Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача.
33. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача.
34. Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача.
35. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача.
36. Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача.
37. Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
38. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
39. Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
40. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
41. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
42. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.

43. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
44. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
45. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
46. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
47. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
48. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
49. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
50. Упражнения для развития скоростных качеств. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
51. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
52. Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
53. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
54. Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
55. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
56. Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
57. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера.
58. Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.
59. Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера.
60. Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера.
61. Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
62. Упражнения для развития быстроты. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
63. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
64. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
65. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
66. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
67. Контрольная игра.
68. Контрольная игра.
69. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
70. Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.

71. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
72. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
73. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
74. Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
75. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
76. Упражнения для развития быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
77. Бег с препятствиями. Кросс. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.
78. Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.
79. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
80. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2)..
81. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
82. Упражнения для развития быстроты. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
83. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
84. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
85. Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
86. Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
87. Акробатические соединения. Нижняя прямая подача на точность.
88. Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность.
90. Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность.
91. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность.
92. Упражнения для развития скоростных качеств. Верхняя подача на точность.
93. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя подача на точность.
94. Упражнения для развития гибкости. Верхняя подача на точность.
96. Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
97. Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
99. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
100. Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
101. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
102. Упражнения для развития быстроты. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.

103. Бег с препятствиями. Кросс. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.
104. Упражнения для развития выносливости. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, судейская практика.
105. Упражнения в висах и упорах. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. судейская практика.
106. Упражнения для развития силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, судейская практика.
107. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2. судейская практика.
108. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

1. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.
2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.
3. Правила соревнований по волейболу.
4. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.
5. Контрольные нормативы: ОФП.
6. Контрольные нормативы: СФП.
7. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки.
8. Упражнения для развития гибкости. Перемещения и стойки.
9. Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками над собой.
10. Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками над собой.
11. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.
12. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.
13. Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
14. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
15. Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
16. Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
17. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
18. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
19. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
20. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
21. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой.
22. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.
23. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
24. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
25. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
26. Упражнения для развития скоростных качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
27. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача.
28. Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача.
29. Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача.
30. Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача.
31. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача.
32. Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача.
33. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача.
34. Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача.

35. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача.
36. Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача.
37. Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
38. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
39. Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
40. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
41. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
42. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
43. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
44. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
45. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
46. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
47. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
48. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
49. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
50. Упражнения для развития скоростных качеств. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
51. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
52. Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
53. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
54. Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
55. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
56. Контрольная игра.
57. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера.
58. Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.
59. Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера.
60. Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера.
61. Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
62. Упражнения для развития быстроты. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.

63. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
64. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
65. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
66. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
67. Контрольная игра.
68. Контрольная игра.
69. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
70. Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
71. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
72. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
73. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
74. Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
75. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
76. Упражнения для развития быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
77. Бег с препятствиями. Кросс. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.
78. Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.
79. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
80. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2)..
81. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
82. Упражнения для развития быстроты. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
83. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
84. Упражнения для развития прыгучести. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
85. Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
86. Упражнения для развития гибкости. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
87. Контрольная игра.
88. Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность.
89. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача на точность.
90. Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность.
91. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность.

92. Упражнения для развития скоростных качеств. Верхняя подача на точность.
93. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя подача на точность.
94. Упражнения для развития гибкости. Верхняя подача на точность.
95. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
96. Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
97. Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
98. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
99. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
100. Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
101. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
102. Упражнения для развития быстроты. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
103. Бег с препятствиями. Кросс. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Инструкторская и судейская практика.
104. Упражнения для развития выносливости. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Инструкторская и судейская практика.
105. Упражнения в висах и упорах. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Инструкторская и судейская практика.
106. Упражнения для развития силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Контрольная игра. Инструкторская и судейская практика.
107. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2. Контрольная игра. Инструкторская и судейская практика.
108. Упражнения для развития быстроты. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2. Контрольная игра. Инструкторская и судейская практика.