

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ № 4 ГОРОДА ГЕОРГИЕВСКА»**

СОГЛАСОВАНО:  
Зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_ И.С. Костюкова  
«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
решением педагогического совета  
№ 1 от 30 августа 2021 г.  
(приказ МБОУ лицея № 4 г. Георгиевска  
от 30 августа 2021 г. № 300  
Директор МБОУ лицея № 4 г. Георгиевска  
\_\_\_\_\_ О.А. Соболева

Принято на заседании ШМО классных руководителей  
Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.  
Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ Г.П. Губанова

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ***

# **«Волейбол»**

Составлена на основе примерной программы  
спортивной подготовки для  
детско-юношеских школ олимпийского резерва.  
«ВОЛЕЙБОЛ» Программа. Москва 2009 год.

**Возраст обучающихся: 14– 18 лет**  
**Срок реализации: 1 год**

**Преподаватель: Долуханов Геннадий Григорьевич**

г. Георгиевск, 2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время, из-за большой учебной нагрузки и увлечения компьютерными играми существует проблема недостатка двигательной активности у школьников, и занятия спортом помогают решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития. В процессе игр у детей формируется такие жизненно важные качества как упорство, честность, мужество, смелость, взаимовыручка. Программа кружка рассчитана на учащихся 7-11 классов и предусматривает обучение игре в волейбол. Занятия проводятся 1 часа в неделю для мальчиков и 1 час в неделю для девочек, *срок реализации программы-1 год.*

### ***Цель программы***

Программа кружка предусматривает овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для проведения судейства в волейболе.

### ***Программа предполагает решение следующих задач:***

- привлечение максимального, возможного числа детей и подростков;
- систематическим занятиям физической культурой и спортом. Привитие интереса к волейболу и воспитание спортивного трудолюбия;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
- развитие качеств, необходимых волейболисту, — быстроты, силы,
- выносливости, ловкости; изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите; ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и об игре в волейбол.

### ***Требования к уровню подготовки***

#### ***ЗНАТЬ:***

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол;
- строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр;
- общие рекомендации к созданию презентаций;

### **УМЕТЬ:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. осуществлять судейство соревнований по волейболу;

- работать с книгой спортивной направленности;

- самостоятельно составлять выступления и презентацию.

### ***Формы учебно-тренировочной работы.***

*Формы организации занятий:*

Рассказ, работа с литературой, показ и отработка спортивных упражнений и техники игры; практические занятия – тренировки, игра в волейбол; самостоятельная работа над презентацией, выступления воспитанников.

*Задачами учебной практики являются:* овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Руководитель кружка должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен привить навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям, воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

### ***Основные методы работы.***

*Методы и приемы обучения:*

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

#### **1. Метод словесного описания упражнений**

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

#### **2. Метод показа упражнений**

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохранные психические структуры (рефлекс подражания).

#### **3. Метод целостного разучивания упражнений**

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком. Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий

предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

#### 4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

#### 5. Метод изменения условий обучения

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногой, а головой);

#### 6. Игровой метод

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для футбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

### ***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).

Высшим спортивным результатом обучения детей по данной программе является достижение соревновательного уровня подготовки.

#### ***Физическая культура и спорт в России.***

Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения Организация, задачи, содержание работы коллективов физкультуры.

#### ***Сведения о строении и функциях организма человека.***

Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

#### ***Влияние физических упражнений на организм занимающихся.***

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

#### ***Правила игры в волейбол.***

Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

#### ***Места занятий, инвентарь.***

Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий. Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической

подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства. Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары.

### ***Общая и специальная физическая подготовка.***

Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Практические занятия. **Общая физическая подготовка.** (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов) **Строевые упражнения.** Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Метание. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места. Спортивные игры. Баскетбол — ловля, передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета». Ходьба на лыжах. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижения на скорость до 1 км. Эстафеты на лыжах. Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале

пробегаются лицом вперед, а обратно — спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги. Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних до скоков). То же, но без касания мячом стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота — 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку). 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 и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене

(высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

#### ***Практические занятия.***

***Техника нападения. Перемещения и стойки.*** Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

***Действия с мячом.*** Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

***Нападающие удары:*** прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

***Техника защиты.*** Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3). ***Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия.*** Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

***Групповые действия:*** взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

***Командные действия:*** система игры со второй передачи игрока передней линии.

***Тактика защиты.*** Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

***Экскурсии, посещение соревнований.*** Экскурсии. Посещение спортивных соревнований по волейболу и другим видам спорта.

#### ***Техника игры.***

Чтобы добиться успеха в волейболе, необходимо прежде всего в совершенстве овладеть техникой игры. Технику волейбола составляют специальные технические приемы, которые волейболисты применяют в процессе игры. Основные приемы техники волейбола следующие: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары, блокирование. Каждый прием содержит несколько способов его выполнения. Мастерство волейболиста и определяется тем, насколько разнообразна и совершенна его техника.

#### ***ПОДАЧИ***

Игра в волейбол начинается с подачи. Очко команда выигрывает только в том случае, когда она владеет подачей. Сильнейшие волейболисты используют подачу и как средство нападения. Технический прием подачи выглядит так: игрок располагается за лицевой линией в пределах ширины первой зоны, подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его на сторону противника, при этом мяч не должен коснуться сетки. На выполнение подачи игроку

дается 5 сек. В подаче различают: исходное положение, подбрасывание мяча и замах, удар по мячу и движение после удара по мячу. Успех в выполнении подачи зависит от умения согласовывать свои движения по отношению к летящему мячу так, чтобы удар по мячу был произведен в нужной точке, что обеспечивает эффективность подачи (силу или точность). Удар по мячу при подаче производится ладонью руки или кистью руки с согнутыми пальцами. Подбрасывание мяча обычно производится одной рукой. Если удар по мячу производится правой рукой, то игрок подбрасывает мяч левой. Направление и высота подбрасывания мяча зависят от способа выполнения подачи. Замах и амплитуда движения руки на удар также различны. Наименьшее движение при нацеленных и планирующих подачах, наибольшее—при верхней боковой подаче на силу. По своему характеру подачи можно разделить на силовые, нацеленные и планирующие. Поддачи на силу имеют целью затруднить прием мяча игрокам противника или вызвать ошибку при приеме мяча и принести команде очко. Особенностью нацеленных подач является направление мяча в уязвимые места площадки противника или на слабого игрока, чтобы затруднить действия команды противника. Планирующие подачи опасны тем, что мяч летит, не вращаясь, и изменяет траекторию полета в самых неожиданных направлениях. Планирующие подачи были грозным оружием японских волейболистов на чемпионате мира 1962 г. В настоящее время планирующие подачи успешно применяют и советские волейболисты. Поддачи, при которых удар по мячу наносится над головой, называются верхними; когда удар по мячу.

#### ***Тактика игры.***

Тактика игры—это умелая и разумная организация всех действий игроков с целью победы в игре. Тактика, образно говоря, — это «игровой интеллект» команды и ее игроков. Все действия волейболистов в игре делятся на две категории: защитные действия и нападающие. В соответствии с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Тактика защиты и тактика нападения резко отличаются. Однако бывает, что защитные действия одновременно выступают и как нападающие. К примеру, принимая мяч от противника, игрок стремится направить его к сетке так, чтобы его партнеры наилучшим образом могли организовать нападающие действия, а может быть, и выполнить нападающий удар «сразу», т. е. с первой передачи. Для удобства нами отдельно рассматриваются тактические действия в нападении и тактические действия в защите. Тактика тесно связана с техникой. Никакой замысел в игре не может быть осуществлен без совершенного владения техническими приемами игры. Например, при подаче надо направить мяч на игрока, только что вышедшего на площадку в результате замены. Этого требует тактика подачи. Но подающий никогда не выполнит эту задачу, если не владеет в совершенстве навыком точной подачи. Вот почему при выборе тактики надо строго учитывать возможности своей команды, техническую подготовку ее отдельных игроков. С учетом своих возможностей каждая команда избирает систему игры в нападении и защите, которая предусматривает рациональную организацию действий игроков в нападении и защите. В пособии дается описание только тех тактических действий, обучение которым предусматривается в те сроки, на которые пособие рассчитано. Основное же внимание обращено на обучение технике и воспитание физических способностей, необходимых для успешного овладения техническими приемами и тактическими действиями.



## ***ПОУРОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ***

Курс начальной подготовки волейболистов представлен в настоящей программе 35 уроков, рассчитанных примерно на один учебный год систематических занятий (по 1 занятию в неделю). Продолжительность занятия 60 мин. Учебный материал рассчитан на молодежь и взрослых, имеющих определенный уровень физической подготовки. Пособие может помочь и при проведении занятий по волейболу со школьниками. В этом случае целесообразно воспользоваться уроками, где дается начальное обучение технике, а тренировочный материал исключить. Но лучше все же обратиться к специальной литературе по этому вопросу. Учебный материал по урокам распределен так, чтобы им в одинаковой мере могли пользоваться коллективы с различным уровнем подготовленности новичков. Для этой цели включены уроки для самостоятельных занятий, позволяющие провести индивидуальные занятия с отдельными волейболистами по исправлению у них ошибок. Кроме того, предусмотрены так называемые игровые тренировки, на которых также возможно исправление недостатков отдельных игроков. На таких тренировках можно выделить больше времени на тактическую подготовку и совершенствование навыков непосредственно в игре. Большое место в уроках занимает физическая подготовка, особенно специальная. Повышение уровня физической подготовки играет большую роль не только в достижении высоких спортивно-технических показателей. От физической подготовки зависит и начальное обучение волейболу, о чем мы уже говорили. Ошибаются те, кто думает, что чем меньше сроки обучения, тем меньше времени на физическую подготовку можно и нужно выделять («не до этого», «времени и так мало»). При одном и том же времени, отводимом на занятия, более успешное овладение навыками игры в волейбол происходит там, где систематически занимаются физической подготовкой. Физическая подготовка должна проводиться во время урока не только в подготовительной части, но и в основной путем выполнения комбинированных заданий по технике.

### ***Методическое обеспечение программы***

Занятия проводятся в спортивном зале, а также на оборудованной спортивной площадке. Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 1 шт.
2. Гимнастическая стенка - 2 пролета
3. Гимнастические скамейки - 2 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки -10 шт.
6. Мячи волейбольные - 4 шт.
7. Рулетка -1 шт.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ( 35 часов)**

<b>№</b>	<b>ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ</b>	<b>Всего:</b>
<b>1</b>	История развития волейбола Общие основы волейбола	0,5 ч
<b>2</b>	Правила игры и методика судейства	0,5 ч
<b>3</b>	Техническая подготовка волейболистов	1 ч
<b>4</b>	Физическая подготовка	1ч
<b>5</b>	Методика тренировки волейболистов	0,5 ч
<b>Изучение техники игры в волейбол</b>		
<b>Техника нападения:</b>		
<b>6</b>	Перемещения (приставные шаги, скачок, прыжки, падения)	1ч
<b>7</b>	Стойки (высокая, средняя, низкая)	1 ч
<b>8</b>	Подачи (верхняя, нижняя, боковая)	4,5 ч
<b>9</b>	Передачи (верхняя, нижняя)	2,5 ч
<b>10</b>	Нападающие удары (1 темп, 2 темп)	2,5 ч
<b>Техника защиты:</b>		
<b>11</b>	Перемещения (приставные шаги, скачок, прыжки, падения)	1 ч
<b>12</b>	Прием мяча (сверху, снизу, в падении)	1,5 ч
<b>13</b>	Блокирование (одиночный блок, двойной блок)	1,5 ч
<b>Изучение тактики игры в волейбол</b>		
<b>Тактика нападения:</b>		
<b>14</b>	Индивидуальные действия (без мяча, с мячом)	1 ч
<b>15</b>	Групповые действия (одноступенчатые, двухступенчатые)	1,5 ч
<b>16</b>	Командные действия (одноступенчатые, двухступенчатые)	1,5 ч
<b>Тактику защиты:</b>		
<b>17</b>	Индивидуальные действия( без мяча, с мячом)	3 ч
<b>18</b>	Групповые действия (одноступенчатые, двухступенчатые)	3,5 ч
<b>19</b>	Командные действия (одноступенчатые, двухступенчатые)	4 ч
<b>20</b>	Игра по правилам с заданием	2 ч
	Итого:	35 ч.

*Литература:*

1. Железняк Ю. Д. "Уроки по волейболу" 2011 год.
2. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва. «ВОЛЕЙБОЛ» Программа. Москва 2009 год.
2. Технология физкультурно-спортивной деятельности «ВОЛЕЙБОЛ» Учебное пособие. Ставрополь 2003 год.
3. Учебно-методическое пособие «ВОЛЕЙБОЛ», Пятигорск 2006