

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр Детского Творчества» с. Александров-Гай
Александрово-Гайского муниципального района
Саратовской области**

Рассмотрена на заседании методического
совета МБУ ДО «Центр Детского
Творчества» с. Александров-Гай
Александрово-Гайского муниципального
района Саратовской области
Протокол № 1 от 25.08.2025

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «Центр Детского
Творчества» с. Александров-Гай
Александрово-Гайского муниципального
района Саратовской области
О.Г. Чучуляну
Приказ № 42 о/д от 25.08.2025



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Форма реализации: очная
Срок реализации программы: 3 года
Объем программы: 648 часов
Возраст детей: 8 -14 лет

Составитель: Базан И.А. - педагог
дополнительного образования

с. Александров-Гай 2025

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана для детей 8 – 14 -летнего возраста и на основании Положения о проектировании и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «Центр Детского Творчества» с. Александров-Гай Александрово-Гайского муниципального района Саратовской области.

Актуальность данной программы обусловлена социальным заказом родителей на программы физкультурно – спортивной направленности. Так как современные дети ведут малоподвижный образ жизни, программы, в основе которых содержатся физические упражнения и игры являются востребованными. Программа направлена на – укрепление психического и физического здоровья, что также показывает ее актуальность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики.

Адресат программы: Возраст учащихся 8 – 14 лет – дети младшего и среднего школьного возраста.

Возрастные особенности учащихся 8 – 10 лет. Дети в младшем школьном возрасте осознают свою принадлежность к социуму, и примеряют на себя множество новых ролей: ученики, одноклассники, друзья, граждане. Умеют и любят общаться со взрослыми и сверстниками, учитывая не только свои интересы, но и интересы других людей. Могут дать оценку действиям и событиям. Нуждаются в поддержке и одобрении взрослого: педагога, родителя. Становятся более самостоятельными и инициативными. В младшем школьном возрасте формируется произвольное внимание. Важно поддерживать в этом возрасте творческие интересы детей и направлять их по верному пути, раскрывая способности и таланты.

Возрастные особенности учащихся 10 – 14 лет. В этот период детям свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. При решении той или иной задачи младший подросток ориентируется не только на объективные условия и образец действия, но и на собственные качества

(особенности, умения, знания, черты характера), как на решающее условие ее решения. Стремление экспериментировать, используя свои возможности – едва ли не самая яркая характеристика младших подростков. Учащиеся этой возрастной группы стремятся добиться поставленной цели в течение одного занятия и желают видеть наглядный результат своего труда. Основные задачи развития на этом возрастном этапе – развитие логического мышления, умения оперировать полученной информацией, развитие самостоятельности учащихся в учебной деятельности.

Сроки реализации программы, режим занятий, объем программы:

- срок реализации программы: 3 года;
- режим занятий - занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом между ними 15 минут.
- объем программы: 648 часов.
- форма работы: групповая.
- форма обучения: очная.

1.2.Цель и задачи программы

Цель: всестороннее физическое развитие учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико- тактического мастерства;

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям.

1.3. Планируемые результаты:

Воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу. Улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одаренных детей. В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них.

По общей физической подготовке: Развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально и коллективно. В течение года в соответствии с планом годовичного

цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений, и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

1.4. Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

Разделы подготовки	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	форма подведения итогов
Теория и методика освоения волейбола	20	20	20	Педагогическое наблюдение
Общая и специальная физическая подготовка	60	60	60	Педагогическое наблюдение
Технико-тактическая подготовка	60	60	60	Педагогическое наблюдение
Игровая и соревновательная деятельность	60	60	60	Соревнования
Инструкторская и судейская практика	4	4	4	Педагогическое наблюдение
Контрольно-переводные нормативы	10	10	10	Педагогическое наблюдение
Медицинское обследование	2	2	2	Педагогическое наблюдение
ИТОГО	216	216	216	

Содержание программы

Организация и планирование в группах начальной подготовки

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов. На этапе начальной подготовки главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества включались в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Общая физическая подготовка

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.
Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений ит.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, лазания, метания, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень» и др.

Спортивные игры: пионербол, баскетбол, бадминтон, футбол, - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Специальная физическая подготовка

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5. 6. и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной вперед и т.д. по принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг), с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360⁰, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают

несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями. Многократные броски набивного мяча (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, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). *Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. 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 делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, 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.

Технико-тактическая подготовка

Основы техники:

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного набрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре)

Основы тактики:

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6.5.1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Техника защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного

передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирований (имитация, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых, и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же – тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», Эстафета у стены», «два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе

теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах начальной подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала для групп НП выделено 6 основных тем:

Тема № 1. Физическая культура и спорт в России.

Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное

значение.

Характеристика волейбола.

Тема № 2. Сведения о строении и функциях организма человека

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема № 3. Влияние физических упражнений

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Тема № 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

Тема № 5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Тема № 6. Правила игры в волейбол.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

1.5.Формы аттестации планируемых результатов программы и их периодичность

Основным предметом оценки выступает индивидуальная динамика учащихся в достижении планируемых образовательных результатов освоения программы. Используются следующие подходы к оценке индивидуальной динамики: контроль знаний и умений осуществляется в течение всего периода реализации программы. Используются самые различные формы и методы контроля: наблюдение, опрос, соревнования.

Предусматривается использование следующих оценочных средств: зачетные контрольные нормативы.

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.Методическое обеспечение программы

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, восстановительно-профилактические и оздоровительные

мероприятия в сроки соответствующие Календарному учебному графику.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05- 30 мин. или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета, оформленного соответствующим протоколом, в результате промежуточной аттестации с учетом выполнения обучающимися контрольно- переводных нормативов по общей физической подготовке.

Подготовка игроков в волейбол делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности. Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки игроков в волейбол проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1 года до нескольких лет.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные;
- теоретические и учебно–тренировочные занятия;
- игровые, проверочные и другие.

2.2.Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование.

Материально-техническое оснащение

Наличие спортивного зала, инвентаря для силовых тренировок, перекладины, мячей для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов игр, соревнований, обучающих роликов.

2.3. Оценочные материалы.

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов: перечень готовых работ, отзывы детей и родителей (законных представителей), материалы тестирования.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: фото готовых работ (фотоотчет), демонстрация моделей.

Основным *методом диагностики* по программе является педагогический анализ результатов. По уровню освоения программного материала результаты достижений учащихся можно разделить на три уровня: высокий, средний, низкий.

Зачетные требования

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1.	Длина тела, см	175	180	186	192
2.	Бег 30 м (5х6 м), с	5,0	4,8	4,7	4,6
3.	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка», с	26,0	25,5	24,9	24,2

4.	Прыжок в длину с места, см	216	230	240	248
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	58	63	70	75
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	7,7 13,0	8,2 13,8	9,0 15,0	9,5 17,0
7.	Становая сила, кг	106	117	95	

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1.	Длина тела, см	174	176	178	180
2.	Бег 30 м (5х6 м), с	5,7	5,6	5,6	5,5
3.	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка», с	28,7	28,0	27,4	26,8
4.	Прыжок в длину с места, см	200	210	216	220
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	46	50	52	55
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	5,7 10,8	6,5 13,5	7,2 14,5	7,5 15,2
7.	Становая сила, кг	84	94	98	102

Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год	3-й год
Техническая подготовка				
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4
2.	Подача на точность верхняя прямая	3	3	4
3.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3
Тактическая подготовка				
1.	Командные действия организации защитных действий по системе «углом		4	4
	вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников			

2.	Ошибки при приеме подачи в игре (%)		30	26
----	-------------------------------------	--	----	----

Организация и планирование в группах учебно-тренировочной
подготовки Контрольно-переводные нормативы по технико-
тактической подготовке,
по спортивному результату (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)		
		1-й	2-й	3-й
Техническая подготовка				
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3	4	5
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	3	4	5
4.	Подача на точность верхняя прямая по зонам	3	4	5
5.	Нападающий удар прямой из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1	2	3	4
6.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	2	3	4
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2	3	4
Тактическая подготовка				
1.	Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	5	6	7
2.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 и нападающий удар	3	4	4
3.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	3	3	4
4.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	3	4	4
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи	4	5	5
1.	Ошибки при приеме подачи в игре (%)	22	20	18
2.	Потери подач в игре (%)	25	20	18
3.	Эффективность нападения в игре (%)			
	- выигрыш	30	40	40
	- проигрыш	25	25	25
4.	Полезное блокирование в игре (%)	25	30	30

2.4. Литература

Список рекомендуемой литературы для педагогов:

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). – Краснодар, 2001.
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000
3. Волейбол / Под ред. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачина, Ю. П. Сыромятникова.- М., 2007.
4. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
5. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997.
7. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.

Список рекомендуемой литературы для обучающихся:

1. Дикуль В.И. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990
2. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 1990
3. Кулешов А.П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт, 1981
4. Олышанский Д.В. «Я – сам!» (очерки становления и развития детского «Я»). – М.: Знание, 1986
5. Роднина И.К., Зайцев А.Г. Олимпийская орбита. – М.: Физкультура и спорт, 1986