МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
МАОУ СОШ № 71

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 71
Протокол № 1
от «26» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 71
_____ Т.А. Шиндина
Приказ № 91.0-од
от «27» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ВОЛЕЙБОЛ»
для детей 11-17 лет,
срок реализации – 1 год

Автор-разработчик: Шепеленко Надежда Алексеевна,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2026

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	10
3.	Учебно-тематический план	11
4.	Материально-техническое обеспечение программы	17
5.	Кадровое обеспечение программы	18
6.	Учебно-методическое обеспечение прогаммы	19
7.	Список литературы	20
8.	Приложения	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности по волейболу включает нормы и требования, определяющие содержание программы дополнительного образования, максимальный объем вне учебной нагрузки обучающихся, уровень подготовки обучающихся, а также основные требования к обеспечению образовательного процесса.

Программа рассчитана на школьников 11- 17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель работы секции по волейболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Цель и задачи программы

Цель программы – содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями через занятия игры в волейбол.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать навыки по технике стоек и перемещений, передачам мяча, приему мяча, подачам, атакующему удару, блокированию;
- сформировать навыки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

- дальнейшее обучение основам техники и тактики игры.

Развивающие:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- повышение уровня общей физической подготовленности.

Воспитательные:

- сформировать стойкий интерес к занятиям волейболом;
- укрепить здоровье и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

Планируемые результаты освоения курса обучения:

Личностные результаты:

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- развитие патриотического чувства через занятия спортом и изучение истории спорта в России;
- принятие норм здорового образа жизни, позитивного общения друг с другом.

Метапредметные результаты:

- уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (соблюдать режим дня, выполнять утреннюю зарядку, участвовать в оздоровительных мероприятиях и т. д.);
- понимать необходимость контроля за своим физическим состоянием при повышенных нагрузках;
- уметь планировать свое свободное время.

- уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты:

- овладеть основными понятиями и правилами игры в волейбол;
- выполнять элементарные и более сложные тренировочные упражнений с мячом;
- знать основные факты из истории развития волейбола в России.

Программа является блочной. Содержание курса обучения распределяется по следующим блокам:

- блок «Вводное занятие», в рамках которого происходит знакомство с группой, с целями и задачами обучения как каждого обучения, так и по курсу в целом;
- блок «Введение в программу» направленный на знакомство с командным видам спорта (волейбол) его особенностями, правилами игры и внешним видом при занятии в кружке;
- блок «Общая физическая и специальная подготовка», направленный на развитие опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты реакции, ловкости, скорости), изучается история развития физической культуры, спорта в РФ;
- блок «Основы техники и тактики игры», направленный на отработку шагов, бросков, скоростной техники, передачи мяча, формируются тактические индивидуальные действия в команде;
- блок «Игры и соревнования», в рамках которого предусмотрено посещение игр и соревнований профессиональных команд по командным игровым видам спорта, участие детей в соревнованиях районного, городского и др. уровней;

- блок «Итоговый контроль», направленный на определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании каждого года обучения и всего курса обучения по программе;
- блок «Заключительное занятие», в рамках которого подводятся итоги за прошедший год обучения и/или за весь курс обучения. Рефлексия.

Обучение по программе предполагает специализацию и погружение в командную спортивную игру волейбол и направлен на формирование и развитие основных качеств спортсмена-волейболиста, а также знакомит обучающихся с инструкторской и судейской практиками данного вида спорта.

Условия реализации программы

Программа секции по волейболу адресована детям 11 - 17 лет и рассчитана на 1 года обучения.

Режим занятий**,** регламентируемый СанПиН, следующий:

Общий объем часов в год – 76.

Количество занятий в неделю – 1;

Продолжительность занятий – 2 часа.

Ведущие формы и методы работы

Организационной формой процесса обучения является групповое занятие.

Ведущие методы работы:

- тренировки по общей и специальной физической подготовке (занятия на воздухе, игры, эстафеты);
- теоретические занятия в форме бесед, дискуссий, тестов;
- соревновательные игры и эстафеты;
- участия в соревнованиях различного уровня.

Участие в соревнованиях различного уровня является неотъемлемой частью учебного процесса.

Основной показатель работы секции по волейболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

С первого года обучения особое время уделяется общей физической и специальной физической подготовке. На протяжении года удельный вес физической и специальной подготовки меняется.

В последующие годы обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки. На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики – научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, классе. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Формы организации процесса обучения:

1. Комбинированное занятие (объяснение, демонстрация информации в форме рассказа, опрос в форме беседы, диалога, выполнение практических заданий).

2. Практическое занятие (индивидуальная и групповая работа, выполнение практических упражнений, заданий).

3. Открытые занятия, участие в спортивных мероприятиях/соревнованиях различного уровня.

Формы контроля
Определение результативности обучения

В учебном процессе используются как групповые, так и индивидуальные формы контроля освоения курса программы, определяющие уровень сформированности общих и специальных (штрафные броски; броски с дистанции; скоростная техника; передача мяча; тактические индивидуальные действия в команде) физических качеств спортсмена-баскетболиста. Виды, формы и методы контроля, а также цель и время их проведения указаны в таблице.

Виды контроля, сроки	**Содержание**	**Формы контроля**	**Методы контроля**
Вводный (входящий) (в начале учебного года)	Определение уровня физической подготовки, умений и навыков	Индивидуальный	Сдача нормативов
Текущий (в течение всего учебного года)	Выявление ошибок и успехов в освоении материала	Индивидуальный Групповой	Беседа, опрос Наблюдение Учебные соревновательные игры
Итоговый (аттестация) - *Текущая аттестация* – *Итоговая аттестация* (конец всего курса обучения)	Отслеживание динамики, прогнозирование результативности дальнейшего обучения Определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании всего курса обучения по программе	Индивидуальный Групповой	Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке Участие в соревнованиях Наблюдение Беседа, опрос Учебные соревновательные игры

Итоговый контроль обучающихся осуществляется при проведении текущей и итоговой аттестации через механизмы групповой и индивидуальной работы, которая проходит в виде опроса в форме теста по отдельным темам пройденного материала, контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке

Сроки проведения аттестации устанавливаются администрацией образовательного учреждения и фиксируются в его общем учебном плане: для текущей аттестации – это последняя учебная неделя 1-го полугодия; для итоговой – последняя учебная неделя 2-го полугодия. В процессе итогового контроля отслеживается усвоение знаний и динамика развития обучающихся по основным критериям.

Критериями оценки результатов освоения программы служат:

- осмысленность и свободное использование специальной терминологии;
- соответствие уровня подготовки программным требованиям;
- достижение поставленной задачи;
- уровень развития чувства коллективизма, ответственности, умения работать в команде;
- проявление лидерских качеств.

После освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы документ не выдается.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название блока	Количество часов по курсу обучения
1.	Вводное занятие	2
2.	Введение в программу	2
3.	Общая физическая и специальная подготовка	25
4.	Основы техники и тактики игры	37
5.	Игры и соревнования	4
6.	Итоговый контроль	4
7.	Заключительное занятие	2
	ИТОГО:	**76**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел (тема)	Количество часов			Формы\методы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Блок 1. «Вводное занятие»					
1.1	Вводное занятие	2	2	-	
Блок 2. «Введение в программу»					
2.1.	Возникновение игры волейбол и пути развития современного волейбола	1	1	-	Групповой, индивидуальный-наблюдение, опрос
2.2.	Правила соревнований по волейболу	1	1	-	Групповой, индивидуальный-наблюдение, опрос
Блок 3. «Общая физическая и специальная подготовка»					
3.1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	Групповой, индивидуальный-наблюдение, опрос
3.2	Общая физическая подготовка	10	2	8	Групповой, индивидуальный-наблюдение, опрос, выполнение нормативов, практических упражнений
3.3	Специальная физическая подготовка	12	1	11	Групповой, индивидуальный-наблюдение, опрос, выполнение нормативов, практических упражнений
3.4	Контрольные испытания	2	-	2	Групповой, индивидуальный-наблюдение, выполнение нормативов, практических упражнений
Блок 4. «Основы техники и тактики игры»					
4.1	Основы техники игры	37	7	30	Групповой, индивидуальный-наблюдение, опрос, выполнение нормативов, практических упражнений
Блок 5. «Игры и соревнования»					

5.1	Участие в соревнованиях различного уровня	2	-	2	Групповая работа, наблюдение
5.2	Товарищеские встречи по волейболу	2	-	2	Групповая работа, наблюдение
Блок 6. «Итоговый контроль»					
6.1.	Текущая аттестация	2	1	1	Опрос по пройденному теоретическому материалу, наблюдение, выполнение нормативов, практических упражнений
6.2.	Итоговая аттестация	2	1	1	Опрос по пройденному теоретическому материалу, наблюдение, выполнение нормативов, практических упражнений
Блок 7. «Заключительное занятие»					
7.1.	Заключительное занятие	2	-	2	-
	Итого:	**76**	**17**	**59**	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Блок 1. Вводное занятие

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: знакомство с группой. Цели и задачи обучения. Инструктаж по ТБ и ПБ. Правила поведения на занятии.

Блок 2. Введение в программу

Тема 2.1. Возникновение игры волейбол и пути развития современного волейбола.

Теория: краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола.

Тема 2.2. Правила соревнований по волейболу.

*Теория: с*остав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста.

Блок 3. Общая физическая и специальная подготовка

Тема 3.1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: правила личной гигиены. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов.

Тема 3.2 Общая физическая подготовка.

Теория: понятие о строе и командах. Команды для управления группой.

Практика: выполнение строевых упражнений, гимнастических упражнений, упражнения в висах и упорах, подвижные и спортивные игры.

Тема 3.3. Специальная физическая подготовка.

Теория: понятия о воспитании физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для данной спортивной дисциплины.

*Практика: у*пражнения для привития навыков быстроты ответных действий, бег с остановками и изменением направления, челночный бег, бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, подвижные игры, упражнения на развитие специальной ловкости и точности движений, приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах, многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления, прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и единой вперед, многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед над собой) и ловля, броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование),

многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, баскетбольного мячей в стену, многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее, многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча), броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя).

Тема 3.4. Контрольные испытания.

Практика: испытания по общей и специальной физической подготовке – контрольные замеры, эстафеты, соревнования.

Блок 4. Основы техники и тактики игры

4.1. Основы техники и тактики игры.

Теория: просмотр видео-фрагментов, наглядный пример тренера, устное объяснение техники нападения, защиты, блокирования.

Практика: упражнения техники нападения- действия без мяча, с мячом, упражнения техники защиты- действия без мяча, с мячом, прием мяча, блокирование мяча, упражнения тактики нападения, защиты- индивидуальные и групповые действия.

Блок 5. Игры и соревнования

Тема 5.1. Участие в соревнованиях различного уровня.

Практика: участие в соревнованиях районного и городского уровней.

Тема 5.2. Товарищеские встречи по волейболу.

Практика: игра по пионерболу с элементами волейбола, волйбол среди обучающихся группы.

Блок 6. Итоговый контроль

Тема 6.1. Текущая аттестация.

Теория: опрос в форме теста по пройденному материалу.

Практика: открытое занятие, сдача нормативов, контрольные замеры.

Тема 6.2. Итоговая аттестация.

Теория: опрос в форме теста по пройденному материалу.

Практика: сдача нормативов, контрольные замеры.

Блок 7. Заключительное занятие

Тема 7.1. Заключительное занятие.

Практика: подведение итогов за прошедший год обучения. Рефлексия.

Требования к уровню подготовки

Предметно-информационная составляющая:

- представления об основных понятиях игры в волейбол;
- правила игры и выполнение элементарных упражнений с мячом;
- выполнение тренировочных упражнений на развитие различных групп мышц, скорости, ловкости, меткости, командного взаимодействия.

Деятельностно-коммуникативная составляющая:

- соблюдать правила личной гигиены и делать утреннюю зарядку;
- владеть основным минимумом техники передвижения, стойки волейболиста, техникой владения мяча и передачи его, подачи;
- работать в групповых и командных тренировках;
- владеть основными приемами тактики защиты и нападения;

- участвовать в спортивных состязаниях своей возрастной группы.

Ценностно-ориентационная составляющая:

- привычка к здоровому образу жизни, к позитивному общению друг с другом;
- патриотическое чувство через занятия спортом и изучение истории спорта в России.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Помещение для занятий: спортивный зал.

№	Оборудование	Количество /шт
1.	Стойки волейбольные	2 штуки
2.	Гимнастическая стенка	6 штук
3.	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
4.	Гимнастические маты	3 штуки
5.	Скакалки	20 штук
6.	Мячи набивные (масса 1 кг)	25 штук
7.	Волейбольная сетка	1 штука
8.	Гантели различной тяжести	20 штук
9.	Мячи волейбольные	20 штук
10.	Рулетка	2 штуки

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Количество педагогов, ведущих занятие - 1.

2. Требования к компетенции педагога:

− педагогическое образование;

− профильная подготовка (владение знаниями, умениями, навыками, соответствующими профилю программы);

− владение знаниями по основам психологии детей и подростков;

− владение основами знаний по работе с детьми особых категорий (одаренные и мотивированные дети, дети с ОВЗ)

− владение знаниями по ТБ и ПБ.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

	Учебные пособия
1.	Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976 - 189 с
2.	Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г. – 154с.
3.	Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
4.	Magma-Team.ru Методика тактической подготовки волейболистов
5.	Видео-уроки по волейболу (сайт физическая культура для учителей) http://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/
	Методические пособия
1.	Таблицы контроля уровня освоения программы: оценка уровня соответствия нормативам по общей и специальной физической подготовке; контрольно-переводные нормативы
2.	Перечень тренингов на взаимодействие и командообразование
3.	Перечень тренингов по психологической подготовке спортсмена к соревнованиям
4.	*Дидактические материалы*
5.	Таблица нормативов по физической подготовке спортсмена
6.	Таблица «Правила травмобезопасности»
	Таблица «Правила оказания первой помощи»
1.	Таблицы контроля уровня освоения программы: оценка уровня соответствия нормативам по общей и специальной физической подготовке; контрольно-переводные нормативы
2.	Перечень тренингов на взаимодействие и командообразование
3.	Перечень тренингов по психологической подготовке спортсмена к соревнованиям

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.–77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976.- 111с.
3. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.–287 с.
4. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.–159 с.
5. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.–89 с.
6. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.–214 с.
7. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.-54 с.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.-63 с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.-96 с.
10. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.–189 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Контрольные испытания по общей физической подготовке. Перечень необходимых упражнений

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		12-13 лет		14-17 лет	
		Мал	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	-	-	-	-
	Бег 60 м, сек	8,9	10,0	-	-
	Бег 100 м, сек	-	-	14,1	17,4
Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек	8,4	9,3	7,9	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	165	205	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	9,20	11,30	-	10,40
	Бег 3000 м, мин/сек	-	-	12,40	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	12	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	-	9	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	12	-	13

Примечание: Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Приложение 2

Контрольные испытания по специальной подготовке. Перечень необходимых упражнений

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз
		1 год обучения
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4

22.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
3.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
4.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3
5.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8
7.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3
8.	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3
9.	Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	3
10.	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4
11.	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5
12.	Подача на точность	4
13.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1	3
14.	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3

Примечание: Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Приложение 3

Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры. Перечень необходимых упражнений и игр

1. *Строевые упражнения:*

- 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.

2. *Гимнастические упражнения:*

- упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и

шеи;

- упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы);
- упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки;
- бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

3. Упражнения в висах и упорах:

- из виса хватом сверху подтягивание, из упора лежа сгибание и разгибание рук.

4. 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 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом;
- 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 360 градусов - прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стоике, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

5. *Подвижные игры:*

- игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты;
- игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета волейболистов», «Встречная эстафета» и т.д.;
- «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные);
- «Вызов»;
- «Вызов номеров»;
- «Попробуй, унеси».

6. *Упражнения для развития ловкости:*

- одиночные и многократные кувырки вперед и назад;
- одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°;
- прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов;
- прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе;
- эстафеты с преодолением препятствий;
- приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

7. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг):

- над собой и прыжки и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1 -1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячам 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 доскоков;
- прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и единой вперед. То же, с отягощением;
- многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее;
- многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

8. Упражнения на отработку техники нападения:

- действия без мяча- перемещения и стойки*:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений;
- действия с мячом- передача мяча: сверху двумя руками;

передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее;

- подача мяча- нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность;
- нападающие удары- по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

9. *Упражнения на отработку техники защиты:*

- действия без мяча- перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите;
- 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;
- блокирование- одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.