

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Грязновская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю: _____
Директор школы: С.М. Чистополов



**Дополнительная общеобразовательная
программа внеурочной деятельности
Школьный спортивный клуб
«Вектор»
(направление спортивные игры)
на 2023-2024 учебный год**

Возраст детей: 11-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
Бывальцев С.Ю.,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб Спортивные игры» разработана в соответствии с требованиями:

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального образовательного стандарта общего образования";
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21);
- Образовательной программой школы: основная общеобразовательная программа (ООП НОО) (5-9 классы);

* Методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности от 05.07.2022 года. имеет социальное направление.

Программа направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в общеобразовательной организации традиционных и наиболее

популярных в регионе видов спорта; формирование у обучающихся здорового образа жизни, их успешную социализацию.

Реализация программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» по модулям позволяет максимально учесть в образовательном и воспитательном процессе специфику развития обучающихся на каждой ступени, каждого возраста и формировать в любом возрасте социально компетентную личность на основе учёта индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли, значения видов деятельности и форм общения.

Реализации программы на ступени основного образования помогает педагогам интенсивно формировать личность и получить подростку правильный нравственный опыт, удовлетворить потребность первостепенной значимости в принадлежности к какой-нибудь группе, а также снизить негативные факторы, обуславливающие различные поведенческие отклонения в этом возрасте: наркоманию, алкоголизм, курение, преступное поведение.

Для старших школьников программа практически готовит их к выполнению всех видов умственной работы взрослого человека, включая самые сложные. Мышление в судейской и инструкторской практике, арбитраж дает обучающимся возможность проникать в сущность вещей, понимать закономерности отношений между людьми. Поэтому в результате усвоения новых знаний перестраиваются и способы мышления. Знания становятся личным достоянием старшеклассника, перерастая в его убеждения, что, в свою очередь, приводит к изменению взглядов на окружающую действительность. Он стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь: профилируется, готовится к труду, к выполнению гражданских обязанностей.

Программа предназначена для занятий с обучающимися на ступени основной и старшей школы и рассчитана на обучающихся:

- проявляющих повышенный интерес к физической культуре и спорту;
- мотивированных на дальнейшее обучение в учебных заведениях спортивного назначения.

Виды деятельности обучающихся в рамках программы: игровая, познавательная, досугово - развлекательная деятельность (досуговое общение), проблемно-ценностное общение; художественное творчество, социальное творчество (социальная преобразующая добровольческая деятельность); спортивно-оздоровительная деятельность; туристско-краеведческая деятельность;

Образовательные формы, предусмотренные в программе: экскурсии, кружки, секции, олимпиады, конкурсы, соревнования, поисковые исследования, круглые столы, мозговые штурмы, деловые игры, тренинги, проекты, в том числе через организацию деятельности обучающегося во взаимодействии со сверстниками, педагогами, родителями.

Особенность программы заключается в клубной форме организации внеурочной деятельности и широкой вариативности направлений обучения школьников, обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции, возможность творческой самореализации, подготовку школьников к жизненному самоопределению. С учетом этих особенностей данная программа носит комплексный характер и представляет собой совокупность условий, в рамках которых внеурочная деятельность детей рассматриваются как своеобразный образовательный маршрут, который прокладывается по определённым направлениям. В результате реализации программы сами обучающиеся, педагоги, родители становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы в школе. Они включаются в проектную деятельность в роли консультантов, помощников, организаторов внеурочных мероприятий, и самое главное родители тесно взаимодействуют со своими детьми, что способствует налаживанию между ними доверительных отношений и положительно влияет на результативность освоения данной программы и процесса обучения в целом.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 4 часов в неделю всего 136 часов в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности

| | |
|--------------------------|--|
| | Посвящены только одному из компонентов |
| Однонаправленные занятия | подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке. |
| | Включают два-три компонента в различных |
| Комбинированные занятия | сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| | Построены на учебной двухсторонней игре |
| Целостно-игровые занятия | по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
| Контрольные | Прием нормативов у занимающихся, |

занятия

выполнению контрольных упражнений
(двигательных заданий) с целью получения данных
об уровне технико-тактической и физической
подготовленности занимающихся.

Тематический план группы
Техническая подготовка

| № | ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ | Теория | Практика | Всего: |
|----|--|--------|----------|--------|
| 1 | История развития баскетбола Общие основы баскетбола | 1 | | 1 |
| 2 | Правила игры и методика судейства | 1 | | 1 |
| 3 | Техническая подготовка баскетболистов | | 2 | 2 |
| 4 | Физическая подготовка | | 2 | 2 |
| 5 | Методика тренировки баскетболистов | | 1 | 1 |
| | <i>Изучение технике игры в баскетбол</i> | | | |
| | Техника нападения: | | | |
| 6 | Техника передвижений (стойка, прыжки) | | 2 | 2 |
| 7 | Ведение мяча (техника владения мячом) | 1 | 5 | 6 |
| 8 | Остановки (прыжком, двумя шагами) | | 3 | 3 |
| 9 | Передачи мяча | 1 | 5 | 6 |
| 10 | Броски мяча | 1 | 5 | 6 |
| | Техника защиты: | | | |
| 11 | Техника передвижения | | 2 | 2 |
| 12 | Техника владения мячом | | 3 | 3 |
| 13 | История развития волейбола Общие основы волейбола | 1 | | 1 |
| 14 | Правила игры и методика судейства | 1 | | 1 |
| 15 | Техническая подготовка волейболистов | | 2 | 2 |
| 16 | Физическая подготовка | | 2 | 2 |
| 17 | Методика тренировки волейболистов | | 1 | 1 |
| 18 | <i>Изучение технике игры в волейбол</i> | | | |
| | Техника нападения: | | | |
| 19 | перемещения | | 1 | 1 |
| 20 | стойки | | 1 | 1 |
| 21 | подачи | 2 | 7 | 9 |
| 22 | передачи | 1 | 4 | 5 |
| 23 | нападающие удары | 1 | 4 | 5 |
| 24 | Техника защиты: | | | |
| 25 | перемещения | | 2 | 2 |
| 26 | прием мяча | | 3 | 3 |
| 27 | блок | | 3 | 3 |
| | | 11 | 57 | 68 |

Тактическая подготовка

| | <i>Изучение тактики игры в баскетбол:</i> | Теория | Практика | Всего |
|----|---|--------|----------|-------|
| 1 | Тактика защиты и нападения | 1 | | 1 |
| | Тактика нападения: | | | |
| 2 | индивидуальные действия | | 3 | 3 |
| 3 | групповые действия | | 2 | 2 |
| 4 | командные действия | | 3 | 3 |
| | Тактика защиты: | | | |
| 5 | индивидуальные действия | 1 | 6 | 7 |
| 6 | групповые действия | 1 | 6 | 7 |
| 7 | командные действия | 1 | 6 | 7 |
| 8 | Игра по правилам с заданием | 1 | 3 | 4 |
| | <i>Изучение тактики игры в волейбол:</i> | | | |
| 9 | Тактика защиты и нападения | 1 | | 1 |
| | Тактика нападения: | | | |
| 10 | индивидуальные действия | | 3 | 3 |
| 11 | групповые действия | | 2 | 2 |
| 12 | командные действия | | 3 | 3 |
| | Тактика защиты: | | | |
| 13 | индивидуальные действия | 1 | 6 | 7 |
| 14 | групповые действия | 1 | 6 | 7 |
| 15 | командные действия | 1 | 6 | 7 |
| 16 | Игра по правилам с заданием | 1 | 3 | 4 |
| | Итого: | 11 | 57 | 68 |

Содержание программы
Тематическое планирование материала

| № занятия | ТЕМЫ | СОДЕРЖАНИЕ УРОКА |
|-----------|-----------------------------------|---|
| № 1 | История развития баскетбола | Становление баскетбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения баскетболистов . Общие основы баскетбола. |
| № 2 | Правила игры и методика судейства | Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по баскетболу Упрощенные правила игры Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикауляция. |
| № 3 | Техническая подготовка баскетбола | Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой. |
| № 4 | Техническая подготовка баскетбола | |
| № 5 | Техника игры в баскетбол | Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты. |
| № 6 | Техника игры в баскетбол | |

| | | |
|-----|-----------------------|--|
| № 7 | Физическая подготовка | Характеристика средств и методов, применяемых при проведении обще-развивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. |
| № 8 | Физическая подготовка | Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования. |

| | | |
|---|--|--|
| № 9 | Методика тренировки баскетболистов | Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении. |
| Изучение техники игры в баскетбол техника нападения: | | |
| №10 | Стойки | Высокая, низкая (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед) |
| №11 | Освоение техники передвижения, стоек баскетболиста в нападении | Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). |
| №12 | Освоение техники перемещений, стоек баскетболистов в защите | Техника стоек, перемещений баскетболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте. |
| №13 №14 | Обучение технике передаче мяча двумя руками от груди | - подводящие упражнения для обучения передаче мяча двумя руками от груди; - специальные упражнения для обучения передаче мяча двумя руками от груди ; |
| №15 №16 | Обучение технике передаче двумя руками сверху | - подводящие упражнения для обучения передаче двумя руками сверху; - специальные упражнения для обучения передаче двумя руками сверху; |
| №17 №18 №19 | Обучение технике верхней передаче | - подводящие упражнения для обучения верхней передаче; - специальные упражнения для обучения верхней передаче; |
| №20 №21 | Обучение технике передаче двумя руками снизу | - подводящие упражнения для обучения передаче двумя руками сверху; - специальные упражнения для обучения передаче двумя руками сверху; |

| | | |
|-------------------|--|--|
| №22 | Обучение передаче мяча одной рукой от плеча | - специальные упражнения для обучения передаче мяча одной рукой от плеча; |
| №23 №24 | Обучения технике передаче мяча двумя руками с отскоком от пола | - специальные упражнения для обучения технике передаче мяча двумя руками с отскоком от пола |
| №25 №26 №27 | Обучения технике ведения мяча (с высоким и низким отскоком) | - подводящие упражнения для обучения: - специальные упражнения с баскетбольными мячами, эстафеты. |
| №28 №29 | Обучения технике ведения мяча (с изменением скорости передвижения, с переводом на другую руку) | - подводящие упражнения для обучения: - специальные упражнения с баскетбольными мячами, эстафеты. |

| | | |
|-----------------|---|---|
| №30 - №35 | Обучение техники броска мяча по кольцу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча, броски в движении) | -специальные упражнения в двойках, в тройках. |
| Техника защиты: | | |
| №36 - №37 | Обучение технике передвижения | - упражнения для обучения стойки защитника с выставленной вперед ногой - упражнения для обучения стойки защитника со ступнями на одной линии - упражнения для обучения передвижения защитной стойкой. |
| №38 №39 | Обучения технике владения мячом | Вырывание, выбивание мяча. |
| №40 - №42 | Обучение технике передвижения | - упражнения для обучения стойки защитника с выставленной вперед ногой - упражнения для обучения стойки защитника со ступнями на одной линии - упражнения для обучения передвижения защитной стойкой. |
| №43 №44 | История развития волейбола Правила игры и методика судейства | Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. |
| № 45 | Техническая подготовка волейболиста | Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. |

| | | |
|--|-------------------------------------|--|
| № 46 | Техническая подготовка волейболиста | <p>Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.</p> <p>Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.</p> <p>Определения и исправления ошибок.</p> <p>Задачи тренировочного процесса.</p> <p>Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)</p> <p>Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.</p> <p>Контроль технической подготовкой.</p> |
| № 47 | Техника игры в волейбол | <p>Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке.</p> <p>Ознакомление с техникой игры.</p> <p>Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры.</p> |
| №48 | Техника игры в волейбол | <p>Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.</p> <p>Нормативные требования и испытания по технической подготовке.</p> <p>Техника игры, ее характеристика.</p> <p>Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.</p> <p>Терминология.</p> <p>Техника нападения, техника защиты.</p> <p>Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.</p> |
| № 49 | Физическая подготовка | <p>Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.</p> |
| №50 | Физическая подготовка | <p>Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.</p> <p>Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.</p> <p>Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.</p> |
| №51 | Методика тренировки волейболистов | <p>Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.</p> <p>Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.</p> <p>Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.</p> |
| Изучение техники игры в волейбол техника нападения: | | |

| | | |
|-------------------------------|--|---|
| №52 | Стартовые стойки | Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка. |
| №53 | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении | Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). |
| №54 | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите | Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте. |
| Обучение техники подачи мяча: | | |
| №55 №56 | Обучение технике нижней прямой подачи | - подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; |
| №57 | Обучение укороченной подачи | - специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность; |
| №58- №59 | Обучение технике верхней прямой подачи | - подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче; |
| №60 №61 | Обучение технике верхней боковой подачи | - подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче; |
| №62 №63 | Обучения технике верхних передач | Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой. |
| № 64 - №67 | Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов | - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку; |
| 68 | Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное) | - упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков |

Содержание программы
Тематическое планирование материала

| № занятия | ТЕМЫ | СОДЕРЖАНИЕ УРОКА |
|-----------------|---|--|
| № 69- №70 | Обучение и совершенствование индивидуальных действий | Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом |
| № 71 № 72 | Обучения индивидуальным тактическим действиям | При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений |
| Тактика защиты: | | |
| № 73- №74 | Обучение и совершенствование индивидуальных действий | Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. |
| №75- №77 | Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении заслонов | Обучение технике заслона: Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике выхода после постановки заслона, броска в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике заслона. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости. |
| № 78- №80 | Обучения тактике бросков после комбинационных действий | Открывание в свободную зону Подбор упражнений для развития специальной силы. |
| №81- №82 | Обучения индивидуальным тактическим действиям при быстром прорыве | Упражнения для развития прыгучести. Комбинации при «прорыве» Учебная игра. |
| №83- №85 | Обучения отвлекающим действиям при броске по кольцу | Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений. |
| №86- | Обучение групповым | Подбор упражнений для воспитания прыгучести и |

| | | |
|---------------|--|--|
| №88 | действиям в защите | прыжковой ловкости баскетболиста Учебная игра. |
| №89- №90 | Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке баскетболистов | Технико-тактические действия в защите при страховке игроков друг друга Учебная игра. |
| №91- №92 | Применение элементов гандбола в занятиях и тренировке баскетболистов | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, Учебная игра. |
| №93- №95 | Обучения индивидуальным тактическим действиям при передачах мяча | Обучения индивидуальным тактическим действиям при передаче мяча. Развитие координации. Учебная игра. |
| №96- №97 | Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего | Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра. |
| №98- №102 | Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии | Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра. |
| №103- №107 | Обучение командным действиям в нападении | Учебная игра с заданием. |
| №108- №111 | Обучение командным действиям в защите | Учебная игра с заданием. |

| | | |
|---|--|--|
| <i>Изучение тактики игры в волейбол</i> | | |
| <i>Тактика нападения:</i> | | |
| №112 №113 №114 | Обучение и совершенствование индивидуальных действий | Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом |
| №115 | Обучения индивидуальным тактическим действиям | При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений |
| <i>Тактика защиты:</i> | | |
| №116 | Обучение и совершенствование индивидуальных действий | Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. |

| | | |
|------|---|--|
| №117 | Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар | Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. |
| №118 | | Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости. |

| | | |
|------|---|--|
| №119 | Обучения тактике нападающих ударов | Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы. |
| №120 | обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока | Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра. |
| №121 | обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе | Упражнения для развития гибкости. |
| №122 | | Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). |
| №123 | | Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений. |
| №124 | Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями | Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра. |
| №125 | Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов | Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра. |
| №126 | Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра. |
| №127 | Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач | Обучение приему мяча от сетки. |
| №128 | | Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра. |
| №129 | Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего | Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра. |
| №130 | Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии | Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). |
| №131 | | Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. |

| | | |
|--------------|--|--|
| №132 | | Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра. |
| №133 №134 | Обучение командным действиям в нападении | Учебная игра с заданием. |
| №135 №136 | Обучение командным действиям в защите | Учебная игра с заданием. |