

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 30 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ
ПРЕДМЕТОВ»**

Согласовано
Управляющим советом
МБОУ «Средняя школа № 30
с углубленным изучением
отдельных предметов»
Протокол №1
От 30.08.2018

Утверждено на
педагогическом совете
МБОУ «Средняя школа № 30
с углубленным изучением
отдельных предметов»
Протокол №1
От 31.08.2018

Введено
в действие приказом
директора МБОУ
«Средняя школа № 30 с
углубленным изучением
отдельных предметов»
Е.Ю. Кольшкина
Приказ №774
От 31.08.2018



**Рабочая программа
по дополнительному образованию
«Волейбол»
2018-2019 учебный год**

Составитель: Шиян Я.Т.

Нижевартовск 2018 г.

2. СФП	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
3.Техническая подготовка	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
4.Тактическая подготовка	45	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5		
3. Участие в соревнованиях	По плану спортивно-массовых мероприятий												
4. Контрольные испытания	4			1	1	1				1			
5.Восстановительные мероприятия	По индивидуальному плану												
ИТОГО	240	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	

ВСЕГО 240

Поурочное планирование учебного материала

Занятие №1

Тема: «Введение в основы техники безопасности обучающихся при занятиях волейболом».

Знания, умения, навыки:

- 1) осваивать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- 2) понимать о последствиях нарушения правил поведения во время игры, при падении на мокром, скольком полу или площадке;
- 3) уметь избежать травм и столкновений;
- 4) осваивать общеразвивающие и подготовительные упражнения.

Занятие №2

Тема: «Введение в основы техники безопасности обучающихся при занятиях волейболом».

Знания, умения, навыки:

- 1) знать о требованиях к спортивному костюму и обуви;
- 2) уметь распознавать неисправный инвентарь и оборудование;
- 3) осваивать общеразвивающие и подготовительные упражнения.

Занятие №3

Тема: «Стойки, перемещения, остановки волейболиста».

Знания, умения, навыки:

- 1) обучить технике стоек, перемещений, остановок волейболиста;
- 2) ОФП- Развить силу мышц рук, ног, туловища;
- 3) Обучить подвижным играм

Занятие №4,

Тема: «Обучение технике стоек, перемещений, остановок волейболиста».

Знания, умения, навыки:

- 1) обучить технике стоек, перемещений, остановок волейболиста;
- 2) ОФП-развить быстроту передвижений

3) знать основные правила игры в мини волейбол.

Занятие №5,6,7,8

Тема: «Обучение технике верхней передаче мяча двумя руками ».

Знания, умения, навыки:

- 1) осваивать технику передачи мяча двумя руками сверху;
- 2) знать основы игры в волейбол.
- 3)ОФП-развитие выносливости, гибкости, силы.

Занятие № 9, 10,

Тема: «Обучение верхней прямой подаче ».

Знания, умения, навыки:

- 1) осваивать технику верхней прямой подачи, верхней передачи в подготовительных играх;
- 2) уметь технически правильно осуществлять верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу над собой и вперед.
- 3) СПФ-Развитие специальной быстроты

Занятие № 11.

Тема: «Тактическое использование разучиваемых технических приемов».

Знания, умения, навыки:

- 1)Знать историю волейбола в России, основные даты развития волейбола в России.
- 2) осваивать технику верхней прямой подачи, верхней передачи в подготовительных играх;
- 3) осваивать индивидуальные тактические действия в защите;
- 4) уметь технически правильно осуществлять верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу над собой и вперед;

Занятие № 12,13,14,15

Тема: «Обучение технике передачи двумя руками снизу».

Знания, умения, навыки:

- 1) осваивать технику передачи двумя руками снизу;
- 2) осваивать технику передачи двумя руками снизу в подготовительных играх;
- 3) освоение основ игры в мини-волейбол

Занятие № 16, 17, 18, 19

Тема: «Индивидуальные, групповые тактические действия».

Знания, умения, навыки:

- 1) осваивать индивидуальные тактические действия;
- 2) осваивать групповые тактические действия;
- 3) уметь использовать верхнюю прямую подачу, верхнюю и нижнюю передачу в подготовительных и учебных играх;
- 4) осваивать технику верхней прямой подачи, верхнюю и нижнюю передачу над собой и вперед.

Занятие № 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28

Тема: «Обучение технике нападения».

- 1) обучение технике нападающего удара с места, с собственного подбрасывания, с набрасывания мяча партнером, с передачи ;
- 2) уметь использовать прямой нападающий удар, верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу в подготовительных и учебных играх;
- 3) уметь технически правильно осуществлять верхнюю прямую подачу, верхнюю, нижнюю передачу над собой и вперед.

4) ОФП-развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости.

Занятие № 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36

Тема: «Взаимодействие игроков в игровой практике».

Знания, умения, навыки:

- 1) совершенствовать взаимодействие игроков в игровой практике;
- 2) совершенствовать прямой нападающий удар, верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу;
- 3) владеть техникой верхней прямой подачи, верхней передачей над собой и вперед.
- 4) СФП-развитие прыгучести, быстроты перемещений.

Занятие № 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45

Тема: «Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите в игровых ситуациях».

Знания, умения, навыки:

- 1) совершенствовать взаимодействие игроков в игровой практике;
- 2) совершенствовать прямой нападающий удар, верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу;
- 3) владеть техникой верхней прямой подачи, верхней передачей над собой и вперед.
- 4) СФП-развитие прыгучести, быстроты перемещений, спец. ловкости.

Занятие № 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53

Тема: «Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите в игровых ситуациях».

Знания, умения, навыки:

- 1) совершенствовать взаимодействие игроков в игровой практике;
- 2) совершенствовать верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу;
- 3) владеть техникой верхней прямой подачи, верхней передачей над собой и вперед.

Занятие № 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60

Тема: «Совершенствование командных и групповых тактических действий в нападении и защите в учебных играх».

Знания, умения, навыки:

- 1) осуществлять командные и групповые действия игроков в зависимости от игровых ситуаций;
- 2) совершенствовать верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу;
- 3) совершенствовать технику верхней прямой подачи, верхней передачей над собой и вперед.

Занятие № 61, 62, 63, 64, 65, 66

Тема: «Освоение командных тактических действий в защите в подготовительных играх».

Знания, умения, навыки:

- 1) освоить систему игры в защите углом вперед с применением групповых действий;
- 2) совершенствовать верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу;
- 3) совершенствовать технику приема мяча сверху двумя руками.

Занятие № 67, 68, 69, 70

Тема: «Групповые тактические действия».

Знания, умения, навыки:

- 1) совершенствовать групповые тактические действия;

- 2) уметь использовать прямой нападающий удар, верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу в подготовительных и учебных играх;
- 3) уметь технически правильно осуществлять верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу над собой и вперед.

Занятие №71, 72, 73

Тема: «Основы техники безопасности во время соревнований по волейболу».

Знания, умения, навыки:

- 1) знать о мерах безопасности во время проведения соревнований;
- 2) уметь использовать прямой нападающий удар, верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу в подготовительных и учебных играх;
- 3) уметь технически правильно осуществлять верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу над собой и вперед.

Занятие № 74, 75, 76, 77, 78

Тема: «Совершенствование групповых взаимодействий».

Знания, умения, навыки:

- 1) совершенствовать взаимодействие игроков внутри линии;
- 2) совершенствовать прямой нападающий удар, верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу;
- 3) совершенствовать технику приема мяча сверху двумя руками.

Занятие № 79, 80, 81

Тема: «Гигиена во время занятий волейболом».

Знания, умения, навыки:

- 1) освоение правил личной гигиены, спортивной одежды и обуви, мест занятий и оборудования;
- 2) совершенствовать прямой нападающий удар, верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу;
- 3) совершенствовать технику приема мяча сверху двумя руками.

Занятие № 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89

Тема: «Использование индивидуальных, групповых и командных действий в подготовительных играх».

Знания, умения, навыки:

- 1) освоение правил личной гигиены, спортивной одежды и обуви, мест занятий и оборудования;
- 2) совершенствовать прямой нападающий удар, верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу;
- 3) совершенствовать технику приема мяча сверху двумя руками.

Занятие № 90, 91, 92, 93

Тема: «Использование индивидуальных, групповых и командных действий в учебных играх».

Знания, умения, навыки:

- 1) совершенствовать индивидуальные, групповые, командные действия в игровых ситуациях;
- 2) совершенствовать прямой нападающий удар, верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу;
- 3) совершенствовать технику приема мяча сверху двумя руками.

Занятие № 94, 95, 96, 97, 98, 99

Тема: «Использование индивидуальных, групповых и командных действий в учебных играх».

Знания, умения, навыки:

- 1) совершенствовать индивидуальные, групповые, командные действия в игровых ситуациях;
- 2) совершенствовать отбивание мяча у сетки;
- 3) совершенствовать технику верхней прямой подачи в прыжке.

Занятие № 100, 101, 102

Тема: «Гигиена питания спортсменов».

Знания, умения, навыки:

- 1) знать особенности гигиены питания спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований;
- 2) совершенствовать отбивание мяча у сетки;
- 3) совершенствовать технику верхней прямой подачи в прыжке.

Занятие № 103, 104, 105, 106, 107

Тема: «Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите в игровых ситуациях».

Знания, умения, навыки:

- 1) уметь взаимодействовать в командных тактических действиях в нападении и защите в игре;
- 2) совершенствовать отбивание мяча у сетки;
- 3) совершенствовать технику верхней прямой подачи в прыжке

Занятие № 108, 109, 110

Тема: «Техника безопасности во время установки инвентаря и оборудования».

Дата проведения: 13, 15, 18 апреля.

Знания, умения, навыки:

- 1) уметь правильно осуществлять страховку во время осуществления установки инвентаря и оборудования, самостраховку в отдельных ситуациях;
- 2) совершенствовать прямой нападающий удар, верхнюю прямую подачу, верхнюю передачу;
- 3) совершенствовать технику приема мяча сверху двумя руками.

Занятие № 111, 112, 113, 114, 115

Тема: «Подготовка к сдачи контрольно-переводных нормативов».

Дата проведения: 20, 22, 25, 27, 29 апреля.

Знания, умения, навыки:

- 1) уметь технично выполнять технические приемы (передача сверху у стены, прием снизу верхняя передача, вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 из 5 попыток);
- 2) уметь преодолевать дистанцию с необходимой скоростью (бег 30м,с; бег 30м (5х 6), с);
- 3) иметь достаточный уровень прыгучести (прыжок в высоту, в длину);
- 4) иметь достаточный уровень силовой подготовки (метание набивного мяча на дальность).

Занятие № 116, 117

Тема: «Контрольные испытания. История развития волейбола в советское время.»

Дата проведения: 4, 6 мая

Знания, умения, навыки:

- 1) уметь на достаточном уровне применять умения и навыки.

2) владеть волевыми качествами.

3) знать основные даты истории развития волейбола в советское время.

Занятие № 118, 119, 120

Тема: «Учебные игры»

Дата проведения: 11, 13, 16 мая

Знания, умения, навыки:

1) владеть техникой игры в волейбол;

2) уметь правильно делать выбор технического, тактического приема в зависимости от игровой ситуации.

Содержание учебно-тренировочного процесса групп начальной подготовки первого года обучения (НП-1)

1. Подготовительные, подводящие и специальные упражнения в подготовке волейболистов

Освоение общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений для подготовительной части упражнений (разминки) выполняемый: а) в движении; б) на месте; в) в колоннах; г) в парах, использование набивных мячей, гимнастических стенок и резин.

2. Обучение технике игры в волейбол

Последовательное овладение элементами техники игры в волейбол.

Характеристика отдельных приемов техники. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты. Терминология. Классификация технических приемов. Основные подводящие и специальные упражнения при обучении игры в волейбол.

Тренировка в парах, тройках в командах к сдаче практических элементов игры.

3. Обучение тактике игры

Последовательное овладение элементами тактики игры в волейбол.

Основные подводящие и специальные упражнения при обучении игры в волейбол.

Тренировка в парах, тройках в командах к сдаче практических элементов игры.

4. Обучение технике верхней передачи мяча над собой

Последовательное овладение элементами техники игры в волейбол. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения техники верхней передачи мяча над собой и последовательность их применения.

Типичные ошибки при обучении технике верхней передачи мяча над собой и методы их исправления. Тренировка в парах, тройках в командах к сдаче практических элементов игры.

5. Обучение технике верхней передачи мяча в парах

Последовательное овладение элементами техники верхней передачи мяча в парах в волейболе.

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике верхней передачи мяча в парах.

Тренировка в парах, тройках в командах к сдаче практических элементов игры.

6. Обучение технике нижней передачи мяча над собой

Последовательное овладение элементами техники нижней передачи мяча над собой в волейболе.

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения техники нижней передачи мяча над собой. Тренировка в парах, тройках в командах к сдаче практических элементов игры.

7. Обучение технике нижней передачи мяча в парах

Последовательное овладение элементами техники передачи мяча в парах.

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения техники передачи мяча в парах.

Тренировка в парах, тройках в командах к сдаче практических элементов игры.

8. Обучение технике защитных действий

Последовательное овладение элементами техники защитных действий. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения техники защитных действий.

Тренировка в парах, тройках в командах к сдаче практических элементов игры.

9. Обучение технике нападающего удара через сетку со своего набрасывания

Последовательное овладение элементами техники нападающего удара через сетку со своего набрасывания.

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения техники нападающего удара через сетку со своего набрасывания.

Тренировка в парах, тройках в командах к сдаче практических элементов игры.

10. Обучение технике нападающего удара через сетку с передачи

Последовательное овладение элементами техники нападающего удара через сетку с передачи. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения техники нападающего удара через сетку с передачи.

Тренировка в парах, тройках в командах к сдаче практических элементов игры.

11. Обучение технике нижней подачи

Последовательное овладение элементами техники нижней подачи. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения техники нижней подачи.

Тренировка в парах, тройках в командах к сдаче практических элементов игры.

12. Обучение технике верхней подачи

Последовательное овладение элементами техники верхней подачи. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике верхней подачи.

Тренировка в парах, тройках в командах к сдаче практических элементов игры.

13. Обучение технике блокирования

Последовательное овладение элементами техники блокирования. Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике блокирования и последовательность применения.

Тренировка в парах, тройках в командах к сдаче практических элементов игры

Контрольно-переводные нормативы

Контрольные нормативы по волейболу составлены на основе контрольных тестов, принимаемых в ДЮСШ (учебной модифицированной программы по волейболу).

Контрольные нормативы включают в себя по 3 теста ОФП, СФП и 3 теста по технической подготовке. В группах НП-1 девочки, НП-1 мальчиков и НП-1,2 девочек принимаются только тесты по ОФП и СФП.

За каждый сданный норматив начисляется 1 балл.

Для групп начальной подготовки, высокий уровень соответствует

6-9 баллов, средний уровень 3 - 5 баллов, низкий уровень ниже 3 баллов. Для девочек НП-1, НП- 2 и мальчиков НП-1 высокий уровень соответствует 5-6 баллов, средний 3-4 балла, низкий 1-2 балла.

Для групп УТГ высокий уровень подготовленности соответствует 7-9 баллов (из них не менее 2-х баллов по технической подготовке), средний уровень – 4-6 баллов (из них не менее 2-х баллов по технической подготовке), низкий уровень – ниже 4 баллов.

группы	баллы	уровень
НП-1 девочки	1-2	Низкий
НП-1 мальчики	3-4	Средний
Нп-2 девочки	5-6	Высокий
Все остальные НП	1-2	Низкий
	4-5	Средний
	6-9	Высокий
УТГ	1-3	Низкий
	4-6	Средний
	7-9	Высокий

№ П/П	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1.	Бег 30 м,с	7,5	7,3	7,1	6,0	5,8	4,7	4,6	4,6
2.	Бег 30м (5х 6), с	12,5	12,0	11,5	-	-	-	-	-
3.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с.	-	-	-	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2
4.	Прыжок в длину с места, см.	165	175	187	200	210	216	220	225
5.	Прыжок вверх с места толчков двух ног, см.	24	28	34	44	50	52	55	60
6.	Метание набивного мяча - сидя	4,0	5,0	5,4	5,7	6,5	7,2	7,5	7,9
	1 кг из-за головы - стоя	8,0	9,0	10,0	10,8	13,5	14,5	15,2	15,5

	двумя руками, м.								
--	------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

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

№ П/П	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1.	Бег 30 м,с	6,9	6,8	6,7	5,9	5,6	5,6	5,5	5,4
2.	Бег 30м (5х 6), с	12,2	11,5	11,3	-	-	-	-	-
3.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с.	-	-	-	26,0	25,5	24,9	24,2	24,0
4.	Прыжок в длину с места, см.	165	185	200	216	230	240	248	255
5.	Прыжок вверх с места толчков двух ног, см.	40	45	54	58	63	70	75	80
6.	Метание набивного мяча - сидя	4,8	5,6	6,0	7,3	8,2	9,0	9,5	11,0
	1 кг из-за головы - стоя двумя руками, м.	9	10,0	10,5	13,0	13,8	15,0	17,0	17,5

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке по годам обучения

№ П/П	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1.	Передача сверху у стены	5	10	20	-	-	-	-	-

2.	Прием снизу верхняя передача	5	10	20	-	-	-	-	-
3.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 из 5 попыток	3	4	4	-	-	-	-	-
4.	Нападающий удар из 5 попыток	-	-	-	3	5	5	5	5
5.	Подача на точность из 5 попыток: Верхняя прямая	-	-	-	3	5	-	-	-
	- Верхняя прямая по зонам -	-	-	-	-	-	3	4	5
6.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 6 в зоны 4 (2) по диагонали	-	-	-	2	3	4	5	5

Промежуточный контроль теоретических знаний, практических умений и навыков

- контроль теоретических знаний (тестовые задания на темы: ФК и спорт, техника безопасности, инвентарь и оборудование, гигиена и самоконтроль, история развития волейбола);
- контроль освоения техники верхней передачи мяча над собой (количество раз, правильность выполнения);
- контроль освоения техники верхней передачи мяча в парах (количество раз, правильность выполнения, точность передач);
- контроль освоения техники нижней передачи мяча над собой (количество раз, правильность выполнения) ;
- контроль освоения техники нижней передачи мяча в парах (количество раз, правильность выполнения, точность передач) ;
- контроль освоения защитных действий (правильность выполнения);
- контроль освоения техники нападающего удара через сетку со своего набрасывания (правильность выполнения);
- контроль освоения техники нападающего удара через сетку с передачи (правильность выполнения);
- контроль освоения техники нижней подачи (количество подач из определенного числа попыток, правильность выполнения);
- контроль освоения техники верхней подачи(количество подач из определенного числа попыток, правильность выполнения) ;

- контроль освоения техники блокирования.

План воспитательной работы
на 2010 – 2011 учебный год.
волейбол

Воспитательные задачи.

№ пп	тема	дата
1	Проведение бесед в группах. Значение спорта и его положительные стороны.	сентябрь
2	Спорт, как одно из средств воспитания обучающихся	ноябрь
3	Как помогают волевые качества обучающимся	декабрь
4	Нужно ли работать над своими недостатками	февраль
5	Правила дорожного движения	апрель

Эстетическое воспитание

№ пп	тема	дата
1	Поведение обучающихся на улице и в общественных местах	октябрь
2	Обязательно ли в жизни иметь цель? Нужно ли к ней стремиться	декабрь
3	Любовь и дружба. Чем они помогают человеку в жизни	январь
4	Что значит внешняя и внутренняя красота человека?	март
5	Посещение общественных мест	май

Трудовое воспитание

№ пп	тема	дата
1	Важен ли труд в жизни человека?	сентябрь
2	«Спорт и труд рядом идут»	ноябрь
3	Трудовое воспитание в школе и семье	декабрь
4	В труде сила человека	март
5	Как сочетаются качества труд и красота?	май

Работа с родителями

№ пп	тема	дата
1	Посещение родителей обучающихся на дому, ознакомление с условиями быта и жизни обучающихся	В течение года
2	Отношение обучающихся к родителям и окружающим	ноябрь
3	Какую роль играет тренер в воспитании обучающихся	январь
4	Жизнь и поведение родителей	март
5	Как передаётся настроение родителей к обучающимся	апрель

Воспитание культуры поведения

№ пп	тема	дата
1	Культура и поведение обучающихся на занятиях в секции	октябрь
2	Воспитание дисциплинированности у обучающихся	декабрь
3	Уметь давать отчет своим поступкам	январь
4	Поведение в домашних условиях и общественных местах	апрель

Ожидаемые результаты

- Оздоровление, физическое и психическое развитие обучающихся на основе их двигательной активности;
- Повышение уровня физической и технической подготовки обучающихся;
- Повышение посещаемости до 100%;
- Повышение уровня физического развития:
 - Высокий уровень – до 50%
 - Средний уровень – до 40%
 - Низкий уровень – снизить до 10%
- Обеспечение занятости детей в каникулярный период 30% занятость обучающихся. Планируется посещение обучающимися оздоровительных лагерей на базе ДЮСШ «Феникс».

План-график учебно-тренировочных занятий по волейболу для групп НП-3 год обучения.

№	Содержание																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Физическая культура и спорт																		
2	Гигиена и самоконтроль	+	+																
3	Техника безопасности																		
4	История развития											+	+						
5	Инвентарь и оборудование																		
6	Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Подготовительные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+
8	Перемещения и стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+
9	Верхняя передача вперед и над собой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+
10	Верхняя передача назад																		
11	Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой																		
12	Прием мяча сверху двумя руками в падение																		
13	Верхняя прямая подача	+							+	+		+		+			+	+	+
14	Верхняя прямая подача в прыжке (имитация)																		
15	Прямой нападающий удар (имитация)			+	+				+		+		+	+			+	+	+
16	Индивидуальные тактические действия в нападении							+	+	+	+								
17	Индивидуальные тактические действия в											+	+	+	+				

