

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
общеобразовательная школа № 302 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
Решением Педагогического совета  
ГБОУ школы № 302  
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ школы № 302  
И.В. Захарова  
Приказ № 162 от «31» августа 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

«Волейбол»

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:

Соловьев И.Д., педагог  
дополнительного образования

Санкт-Петербург

2020 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа имеет спортивно - оздоровительную направленность. Спортивно- оздоровительная деятельность отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Несмотря на внешнюю кажущуюся простоту игры, техника волейбола очень сложна.

**Актуальность программы** в приобщении ребенка к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность применения данной программы по волейболу в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга. Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

**Отличительные особенности** программы заключается в том, что она создана на основе игры в волейбол. Технические приёмы, тактические действия и сама игра таит в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям волейболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**Адресат программы.** В секцию учащиеся принимаются на добровольной основе. Программа рассчитана на школьников 11-17 лет, при наличии свободных мест могут принимать участие в занятиях дети другой возрастной категории.

**Цель программы** – углублённое изучение спортивной игры волейбол. Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Основными задачами программы являются:**

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие ученикам организаторских навыков;

- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

**Условия реализации программы.** Программа предусматривает возможность индивидуального подхода к реализации освоения необходимых знаний и умений, а также введение дополнительных тем при быстром и качественном усвоении материала. Ребенок может быть допущен на второй год обучения без прохождения базового курса в данном коллективе при условии, что покажет необходимые знания и умения (в соответствии с условиями, прописанными в ожидаемых результатах освоения программы первого года обучения).

Второй год обучения заключается главным образом в том, чтобы закрепить изученные базовые знания. При необходимости использовать средства дистанционных образовательных технологий.

**Материально-техническое обеспечение.**

Для занятий необходимо помещение, отвечающее таким требованиям:

-Спортивный зал

-Волейбольные мячи

-Фишки

-Набивные мячи

-Теннисные мячи

-Скакалки

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 2 года обучения.

144 часа в год - первый год обучения

144 часа в год – второй год обучения.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия физической активностью, а также, с группой товарищей;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

### **Предметные результаты:**

- знать содержание и основные правила игры в пионербол;
- знать о гигиенических процедурах, режиме питания и технике безопасности;
- владеть техническими и элементарными тактическими приемами в защите и нападении;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
общеобразовательная школа № 302 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
Решением Педагогического совета  
ГБОУ школы № 302  
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ школы № 302  
И.В. Захарова  
Приказ № 162 от «31» августа 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«Волейбол»

Возраст учащихся: 13-17 лет

Срок реализации: 2 года

№ п\п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория	4	4		Тест
2	Специальная техническая подготовка	84		84	ОФП Сдача нормативов
3	Специальная тактическая подготовка	40		40	Сдача нормативов по тактической подготовке
4	ОФП	На каждом занятии			Сдача нормативов
5	Учебная игра	8		8	Игра, соревнования
6	Резервные часы	8		48	
	ИТОГО	144 ч			

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
общеобразовательная школа № 302 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
Решением Педагогического совета  
ГБОУ школы № 302  
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ школы № 302  
И.В. Захарова  
Приказ № 162 от «31» августа 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«Волейбол»

Возраст учащихся: 13-16 лет

Срок реализации: 2 года

№ п/ п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Тео рия	Практи ка	
1	Теория	4	4		Тест
2	Специальная техническая подготовка	84		84	ОФП Сдача нормативов
3	Специальная тактическая подготовка	40		40	Сдача нормативов по тактической подготовке
4	ОФП	На каждом занятии			Сдача нормативов
5	Учебная игра	8		8	Игра, соревнования

6	Резервные часы	8		8	
	ИТОГО	144ч			

**Тематика занятий: Теория (2 часа).** История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

**Техническая подготовка (42 часа).**

*Овладение техникой передвижения и стоек.* Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;* передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой ( овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ).



*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

### **Тактическая подготовка(20 часов)**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

### **Общefизическая подготовка (на каждом занятии)**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

### **Соревнования(4 часа)**

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
общеобразовательная школа № 302 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
Решением Педагогического совета  
ГБОУ школы № 302  
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ школы № 302  
И.В. Захарова  
Приказ № 162 от «31» августа 2020 г.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**«Волейбол»**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятия
1 год	сентябрь	май	36	144	Два раза в неделю по 2 часа
2год	сентябрь	май	36	144	Два раза в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
общеобразовательная школа № 302 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
Решением Педагогического совета  
ГБОУ школы № 302  
Протокол № 1 от «31 » августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ школы № 302  
И.В. Захарова  
Приказ № 162 от «31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

«Волейбол»

Возраст учащихся 13-16 лет

Срок реализации: 2 года

№ п/п	Тема занятия, краткое содержание	Теория(кол ичество часов	Практика (количество часов )	Дата план	Дата факт
1	ТЕМА: Правила ТБ. Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	1	1		
2	ТЕМА: Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол» Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола		2		

3	<p>ТЕМА: Стойка игрока.</p> <p>Перемещение в стойке Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.</p>		2		
4	<p>ТЕМА: Верхняя передача мяча в парах с шагом. Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.</p>		2		
5	<p>ТЕМА: Приём мяча двумя руками снизу</p> <p>Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.</p>		2		
6	<p>ТЕМА: Верхняя передача мяча в парах, тройках.</p> <p>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</p>		2		
7	<p>ТЕМА: Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.</p> <p>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</p>		2		
8	<p>ТЕМА: Прямой нападающий удар. Учебная игра.</p> <p>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</p>		2		
9	<p>ТЕМА: Позиционное нападение. Учебная игра</p> <p>Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.</p>		2		

10	ТЕМА: Комбинации из передвижений и остановок игрока. Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		2		
11	ТЕМА: Учебная игра. Развитие координационных способностей Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		2		
12	ТЕМА: Учебная игра. Развитие координационных способностей Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.		2		
13	ТЕМА: Учебная игра. Развитие координационных способностей Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
14	ТЕМА: Учебная игра. Развитие координационных способностей Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
15	ТЕМА: Учебная игра. Развитие координационных способностей Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
16	ТЕМА: Нападение через 3-ю зону. Учебная игра Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
17	ТЕМА: Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
18	ТЕМА: Нападение через 3-ю зону. Учебная игра Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		

19	ТЕМА: Нападение через 3-ю зону. Учебная игра..  Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
20	ТЕМА: Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.  Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
21	ТЕМА: Игра «Мяч через сетку» по основным правилам		2		
22	ТЕМА: Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству  Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
23	ТЕОРИЯ: Повторный инструктаж по технике безопасности  ТЕМА: Скоростная выносливость	1	1		
24	ТЕМА: Двусторонняя игра  Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
25	ТЕМА: Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»		2		
26	ТЕМА: Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»		2		
27	ТЕМА: Стойка игрока. Перемещение в сойке		2		

28	ТЕМА: Стойка игрока. Перемещение в сойке		2		
29	ТЕМА: Верхняя передача мяча в парах с шагом.		2		
30	ТЕМА: Верхняя передача мяча в парах с шагом.		2		
31	ТЕМА: Приём мяча двумя руками снизу		2		
32	ТЕМА: Приём мяча двумя руками снизу Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
33	ТЕМА: Верхняя передача мяча в парах, тройках.		2		
34	ТЕМА: Верхняя передача мяча в парах, тройках.		2		
35	ТЕМА: Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.		2		
36	ТЕМА: Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.		2		
37	ТЕМА: Прямой нападающий удар. Учебная игра.		2		
38	ТЕМА: Прямой нападающий удар. Учебная игра. Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
39	ТЕМА: Позиционное нападение. Учебная игра Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте	1	1		

40	ТЕМА: Позиционное нападение. Учебная игра		2		
41	ТЕМА: Позиционное нападение. Учебная игра Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
42	ТЕМА: Комбинации из передвижений и остановок игрока		2		
43	ТЕМА: Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	1		
44	ТЕМА: Комбинации из передвижений и остановок игрока. Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
45	ТЕМА: Комбинации из передвижений и остановок игрока. Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
46	ТЕМА: Верхняя подача мяча		2		
47	ТЕМА: Верхняя подача мяча Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке.		2		
48	ТЕМА: Верхняя подача мяча Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке.		2		
49	ТЕМА: Нижняя подача мяча Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке.		2		



50	ТЕМА: Нижняя подача мяча Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подвижные игры на ловкость		2		
51	ТЕМА: Нижняя подача мяча Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подвижные игры на ловкость		2		
52	ТЕМА: Двухсторонняя игра с элементами волейбола Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подвижные игры на ловкость		2		
53	ТЕМА: Двухсторонняя игра с элементами волейбола		2		
54	ТЕМА: Двухсторонняя игра с элементами волейбола Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подвижные игры на ловкость		2		
55	ТЕМА: Верхняя подача, нижний прием Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подвижные игры на ловкость	2			
56	ТЕМА: Верхняя подача, нижний прием		2		
57	ТЕМА: Верхняя подача, нижний прием Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подвижные игры на ловкость		2		
58	ТЕМА: Нападающий удар, нижний прием Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подвижные		2		

	игры на ловкость				
59	ТЕМА: Нападающий удар, нижний прием Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подвижные игры на ловкость		2		
60	ТЕМА: Нападающий удар, нижний прием Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подвижные игры на ловкость		2		
61	ТЕМА: Прямой нападающий удар. Учебная игра. Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подвижные игры на ловкость		2		
62	ТЕМА: Верхняя передача мяча в парах с шагом.		2		
63	ТЕМА: Верхняя передача мяча в парах с шагом		2		
64	ТЕМА: Соревнование в группах Учебная игра. Выявление лучшей команды		2		
65	ТЕМА: Соревнование в группах Учебная игра. Выявление лучшей команды		2		
66	ТЕМА: Соревнование в группах Учебная игра. Выявление лучшей команды		2		
67	ТЕМА: Соревнование в группах Учебная игра. Выявление лучшей команды		2		
68	ТЕМА: Соревнование в группах Учебная игра. Выявление лучшей				

	команды				
69	ТЕМА: Резервные часы Учебная игра. Выявление лучшей команды		2		
70	ТЕМА: Резервные часы Учебная игра. Выявление лучшей команды		2		
71	ТЕМА: Резервные часы Учебная игра. Выявление лучшей команды		2		
72	ТЕМА: Резервные часы Учебная игра. Выявление лучшей команды		2		

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
общеобразовательная школа № 302 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
Решением Педагогического совета  
ГБОУ школы № 302  
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ школы № 302  
И.В. Захарова  
Приказ № 162 от «31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

«Волейбол»

Возраст учащихся: 13-16 лет

Срок реализации: 2 года

№ п/п	Тема занятия, краткое содержание	Теория(количество часов)	Практика (количество часов)	Дата план	Дата факт
1	ТЕМА: Правила ТБ. Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности	1	1		
2	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.		2		
3	ТЕМА: Техника приема и передачи мяча		2		
4	Передачи мяча		2		
5	Игра «пионербол» Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола		2		
6	Подвижные игры с элементами волейбола				

			2		
7	ТЕМА: Стойка игрока.		2		
8	Перемещение в стойке Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		2		
9	ТЕМА: Верхняя передача мяча в парах с шагом. Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		2		
10	ТЕМА: Приём мяча двумя руками снизу		2		
11	Верхняя передача мяча		2		
12	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		2		
13	ТЕМА: Верхняя передача мяча		2		
14	в парах, тройках.		2		
15	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		2		
16	ТЕМА: Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.		2		
17	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		2		

18	ТЕМА: Прямой нападающий		2		
19	удар. Учебная игра.		2		
20	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		2		
21	ТЕМА: Позиционное нападение. Учебная игра		2		
22	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		2		
23	ТЕМА: Комбинации из передвижений и	1	1		
24	остановок игрока.		2		
25	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		2		
26	ТЕМА: Учебная игра. Развитие координационных способностей		2		
27	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		2		
28	ТЕМА: Учебная игра. Развитие координационных способностей		2		
29	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.		2		
30	ТЕМА: Учебная игра. Развитие координационных способностей		2		
31	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
32	ТЕМА: Учебная игра. Развитие координационных способностей		2		

33	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
34	ТЕМА: Учебная игра. Развитие координационных способностей		2		
35	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
36	ТЕМА: Нападение через 3-ю зону. Учебная игра		2		
37	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
38	ТЕМА: Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		2		
39	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте	1	1		
40	ТЕМА: Нападение через 3-ю зону. Учебная игра		2		
41	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
42	ТЕМА: Нападение через 3-ю зону. Учебная игра..		2		
43	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте	1	1		
44	ТЕМА: Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		2		
45	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
46	ТЕМА: Игра «Мяч через сетку»		2		
47	по основным правилам		2		

48	ТЕМА: Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся		2		
49	к судейству		2		
50	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		
51	ТЕОРИЯ: Повторный инструктаж по технике безопасности		2		
52	Двусторонняя игра		2		
53	ТЕМА: Скоростная выносливость		2		
54	ТЕМА: Двусторонняя игра		2		
55	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте	2			
56	ТЕМА: Техника приема и передачи мяча		2		
57	Игра «пионербол»		2		
58	Игра «пионербол»		2		
59	ТЕМА: Техника приема и		2		
60	передача мяча.		2		
61	Игра «пионербол»		2		
62	ТЕМА: Стойка игрока.		2		
63	Перемещение в стойке		2		



64	ТЕМА: Стойка игрока.		2		
65	Перемещение в сойке		2		
66	ТЕМА: Верхняя передача мяча в парах с шагом.		2		
67	ТЕМА: Верхняя передача мяча в парах с шагом.		2		
68	ТЕМА: Приём мяча двумя руками снизу				
69	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		2		
70	ТЕМА: Приём мяча двумя руками снизу		2		
71	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		2		
72	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте		2		

### **Оценочные и методические материалы**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

#### ***Контрольные испытания.***

##### ***Общефизическая подготовка.***

Бег 30 м 6х5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

***Техническая подготовка.***

*Испытание на точность передачи.* Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*Испытание на точность передачи через сетку.*

*Испытания на точность подач.*

*Испытания на точность нападающего удара.*

*Испытания в защитных действиях.*

***Тактическая подготовка.***

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток.

Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или

выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток.

Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.