является частью общеобразовательной программы ООО

Рабочая программа

внеурочной деятельности «Волейбол»

2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» составлена на основе учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2021 г.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Программа курса внеурочной деятельности « Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы основной школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-9 классов разработана на основе требований нормативных документов Министерства просвещения Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

Программа спортивно- оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся основной школы, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является: удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей.

Основные задачи: физическое развитие обучающихся, привитие им любви к спорту и побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых, оздоровление школьников, занятия школьников в спортивных объединениях (организация спортивных турниров и соревнований).

Планируемые результаты освоения курса

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- 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;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получат возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

II. Содержание курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 2 часа в неделю (68 часов в год).

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в волейбол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в волейбол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Программа построена на принципах доступности, системности и преемственности. Программой предусматривается взаимосвязь приемов и понятий при изучении всего курса.
В занятиях с учащимися акцентируется внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Основы знаний
- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол;
- нарушения, жесты судей.

Технико-тактические приемы

Подачи
- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

Передачи
- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

Нападающий удар
- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
-ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

Комбинированные упражнения
- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

Учебно-тренировочные игры
- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

Судейство игр
- отработка навыков судейства школьных соревнований.

Физическая подготовка. Техническая подготовка.

Сочетание специальных тактических качеств с техническими приемами.

Сочетание (чередование, переключение) технических приемов и их способов.

Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.

Изучение групповых тактических действий в нападении и защите.

Изучение командных тактических действий в нападении и защите.

Переключения и выполнения тактических действий индивидуальных, командных: отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций программы воспитания школы. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка, что проявляется в:

- приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания школы;
- возможности комплектования разновозрастных групп для организации проектно-исследовательской деятельности школьников (воспитательное значение таких групп отмечается в программе воспитания);
- высокой степени самостоятельности школьников в проектно-исследовательской деятельности, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина;
- ориентации школьников на подчеркиваемую программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности, в частности их проектов и исследований;
- интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих их большую вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается в рабочей программе воспитания школы.

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятия	Основные виды деятельности учащихся	Кол-во часов
1-2	Техника безопасности. Разучивание стойки игрока (исходные положения).	Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку, стойка волейболиста. Подвижные игры.	2
3-4	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	Разновидности бега и ходьбы. Повороты. Остановки.	2
5-6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	Разновидности бега и ходьбы. Повороты. Остановки. Подвижная игра «Пионербол»	2
7-10	Пионербол с элементами волейбола.	Разновидности бега и ходьбы. Повороты. Остановки. Передачи через сетку во встречных колоннах. Подвижная игра «Пионербол».	4
11-15	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении. Подвижные игры. Остановки прыжком и шагом.	5
16-18	Эстафеты с различными способами перемещений.	Разновидность бега, ходьбы, прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры.	3
19-22	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	Бег с ускорением. Прием и передачи мяча сверху в парах.	4
23-25	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	Упражнения для развития быстроты реакции. Челночный бег. Передачи мяча сверху в стену. Подвижные	3

		игры.	
26-28	Игры, развивающие физические способности.	Беговые упражнения, метания. ОРУ. Подвижная игра «Пионербол».	3
29-32	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	Разновидности бега и ходьбы. Передачи мяча снизу двумя руками над собой.	4
33-36	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	Повороты, разновидность ходьбы, бега. Передачи мяча снизу двумя руками в парах.	4
37-40	Разучивание нижней прямой подачи.	Упражнения для развития быстроты реакции. Челночный бег. Нижняя прямая подача.	4
41-44	Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра.	Разновидности бега и ходьбы. Повороты. Остановки. Прием мяча снизу в парах. Прием и передачи мяча сверху. Учебная игра.	4
45-47	Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.	3
48-52	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	Бег. Ходьба. Челночный бег. ОРУ. Передачи мяча снизу двумя руками в парах.	5
53-55	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.	Разновидности бега и ходьбы. Повороты. Остановки. Прием и передачи мяча снизу через сетку. Подвижные игры.	3
56-59	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	ОРУ. Бег в медленном темпе. Передачи мяча сверху двумя руками	4

		в парах.	
60-62	Игры, развивающие физические способности.	Беговые упражнения, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры.	3
63-65	Подачи мяча. Пионербол с элементами волейбола.	Разновидности бега и ходьбы. Повороты. Остановки. Передачи через сетку во встречных колоннах. Подачи мяча. Пионербол с элементами волейбола.	3
66	Передачи мяча сверху через сетку со сменой мест. Подачи мяча с 3-5 м.	ОРУ, подвижные игры. Передачи мяча сверху через сетку со сменой мест. Подачи мяча с 3-5 м.	1
67-68	Двусторонняя учебная игра.	Прыжковые упражнения. Прыжок с места. Учебная игра.	2

Тематическое планирование 6 класс

№	**Тема занятия**	**Основные виды деятельности учащихся**	**Кол-во часов**
1-2	Техника безопасности. Разучивание стойки игрока (исходные положения).	Повороты, разновидность ходьбы, бега, упражнения на осанку, стойка волейболиста. Подвижные игры.	2
3-4	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	Разновидности бега и ходьбы. Повороты. Остановки.	2
5-6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	Разновидности бега и ходьбы. Повороты. Остановки. Подвижная игра «Пионербол».	2
7-10	Пионербол с элементами волейбола.	Разновидности бега и ходьбы. Повороты. Остановки. Передачи	4

		через сетку во встречных колоннах. Подвижная игра «Пионербол».	
11-15	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Беговые упражнения, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения.	5
16-18	Эстафеты с различными способами перемещений.	Разновидность бега, ходьбы, прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры.	3
19-22	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	Бег с ускорением. Прием и передачи мяча сверху в парах. Передачи мяча в колоннах.	4
23-25	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	Разновидности ходьбы и бега. Упражнения для развития быстроты реакции. Челночный бег. Передачи мяча сверху в стену.	3
26-28	Игры, развивающие физические способности.	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.	3
29-32	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	Разновидности бега и ходьбы. Передачи мяча снизу двумя руками над собой. Пионербол с элементами волейбола.	4
33-36	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	Прыжковые упражнения. Прыжок с места. Передачи мяча сверху и снизу в парах. Пионербол с элементами волейбола.	4
37-40	Разучивание нижней прямой подачи.	Передвижения в стойке волейболиста.	4

		Разновидность прыжков. Нижняя прямая подача мяча. Подвижные игры.	
41-44	Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра.	Разновидности бега и ходьбы. Повороты. Остановки. Прием мяча снизу в парах. Прием и передачи мяча сверху. Учебная игра.	4
45-47	Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.	3
48-52	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	Бег. Ходьба. Челночный бег. ОРУ. Передачи мяча снизу двумя руками в парах.	5
53-55	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.	Разновидности бега и ходьбы. Повороты. Остановки. Прием и передачи мяча снизу через сетку. Подвижные игры.	3
56-59	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	ОРУ. Бег в медленном темпе. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	4
60-62	Игры, развивающие физические способности.	Беговые упражнения, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры.	3
63-65	Подачи мяча. Пионербол с элементами волейбола.	Разновидности бега и ходьбы. Повороты. Остановки. Передачи через сетку во встречных колоннах. Подачи мяча. Пионербол с элементами волейбола.	3
66	Передачи мяча сверху через сетку со сменой мест. Подачи мяча с 3-5 м.	ОРУ, подвижные игры. Передачи	1

		мяча сверху через сетку со сменой мест. Подачи мяча с 3-5 м.	
67-68	Двусторонняя учебная игра.	Прыжковые упражнения. Прыжок с места. Учебная игра.	2

Тематическое планирование 7 класс

№	**Тема занятия**	**Основные виды деятельности учащихся**	**Кол-во часов**
1-2	Техника безопасности. Закрепление стойки игрока (исходные положения).	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Передвижения в стойке волейболиста.	2
3-5	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	Повороты, разновидность ходьбы, бега, упражнения на осанку, стойка волейболиста.	3
6-7	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	Разновидности бега и ходьбы. Повороты. Остановки.	2
8-11	Двусторонняя учебная игра.	Повороты, разновидность ходьбы, бега. Учебная игра.	4
12-15	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Разновидности бега и ходьбы. Повороты. Остановки. Разновидность прыжков.	4
16-18	Эстафеты с элементами волейбола.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Прием и передачи мяча сверху во встречных колоннах.	3
19-22	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	Бег с ускорением. Прием и передачи мяча сверху в парах. Передачи мяча	4

		в колоннах.	
23-26	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	Разновидности ходьбы и бега. Упражнения для развития быстроты реакции. Челночный бег. Передачи мяча сверху в стену.	4
27-29	Игры, развивающие физические способности.	Беговые упражнения, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры.	3
30-33	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	Разновидности бега и ходьбы. Передачи мяча снизу двумя руками над собой. Прием и передачи мяча сверху над собой с отскоком от пола.	4
34-37	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	Бег. Ходьба. Челночный бег. ОРУ. Передачи мяча снизу двумя руками в парах.	4
38-40	Закрепление нижней прямой подачи.	ОРУ. Разновидность прыжков. Нижняя прямая подача мяча.	3
41-43	Двусторонняя учебная игра.	Беговые упражнения, метания. ОРУ. Учебная игра.	3
44-47	Разучивание верхней прямой подачи.	ОРУ. Бег в медленном темпе. Верхняя прямая подача.	4
48-49	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Учебная игра.	Беговые упражнения, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Учебная игра.	2
50-52	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.	Бег. Ходьба. Челночный бег. ОРУ. Передачи мяча снизу двумя руками в парах.	3
53-56	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу). Учебная игра.	Беговые упражнения, метания. ОРУ. Прямой нападающий удар. Учебная	4

		игра.	
57-59	Передачи мяча сверху через сетку со сменой мест. Подачи мяча.	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Передачи мяча сверху через сетку со сменой мест. Подачи мяча.	3
60-62	Закрепление приём мяча сверху двумя руками.	ОРУ. Бег в медленном темпе. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	3
63-64	Разучивание одиночного блокирования.	Бег с ускорением. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Одиночное блокирование.	2
65	Разучивание страховки при блокировании.	ОРУ. Разновидность прыжков. Страховка при блокировании.	1
66	Влияние физических упражнений на организм человека. Нижняя прямая подача.	Беговые упражнения, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Нижняя прямая подача. Передачи мяча сверху через сетку.	1
67-68	Двусторонняя учебная игра.	Беговые упражнения, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Учебная игра.	2

Тематическое планирование 8 класс

№	**Тема занятия**	**Основные виды деятельности учащихся**	**Кол-во часов**
1	Техника безопасности. Стойки игрока.	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Передвижения в стойке волейболиста.	1
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	Повороты, разновидность ходьбы, бега, упражнения на осанку, стойка	1

		волейболиста.	
3	Игры, развивающие физические способности.	Беговые упражнения, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры.	1
4-6	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Разновидности бега и ходьбы. Повороты. Остановки. Разновидность прыжков.	3
7-11	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	Бег с ускорением. Прием и передачи мяча сверху в парах. Передачи мяча в колоннах.	5
12-15	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	Беговые упражнения, метания. ОРУ. Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	4
16-19	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	Разновидности бега и ходьбы. Передачи мяча снизу двумя руками над собой. Прием и передачи мяча сверху над собой с отскоком от пола.	4
20-23	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	Бег. Ходьба. Челночный бег. ОРУ. Передачи мяча снизу двумя руками в парах.	4
24-27	Совершенствование верхней прямой подачи.	ОРУ. Бег в медленном темпе. Верхняя прямая подача.	4
28-31	Двусторонняя учебная игра.	Беговые упражнения, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Учебная игра.	4
32	Развитие физических качеств.	Беговые упражнения, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения.	1
33-35	Закрепление прямого нападающего удара.	Беговые упражнения, метания. ОРУ.	3

		Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
36-39	Приём мяча снизу двумя руками.	Бег. Ходьба. Челночный бег. ОРУ. Передачи мяча снизу двумя руками в парах.	4
40-41	Эстафеты с элементами волейбола.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Прием и передачи мяча сверху во встречных колоннах.	2
42-45	Приём мяча сверху двумя руками.	ОРУ. Бег в медленном темпе. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	4
46-49	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	Бег. Ходьба. Челночный бег. ОРУ. Приём мяча, отражённого сеткой.	4
50-51	Совершенствование верхней прямой подачи.	ОРУ. Бег в медленном темпе. Верхняя прямая подача.	2
52-54	Совершенствование одиночного блокирования.	Бег с ускорением. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Одиночное блокирование.	3
55-56	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	ОРУ. Бег с ускорением. Специально прыжковые упражнения. Групповое блокирование.	2
57	Совершенствование страховки при блокировании.	ОРУ. Разновидность прыжков. Страховка при блокировании.	1
58-60	Закрепление прямого нападающего удара.	Беговые упражнения, метания. ОРУ. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	3
61-63	Игры, развивающие физические способности.	Беговые упражнения, метания. ОРУ. Специально прыжковые	3

		упражнения, подвижные игры.	
64-65	Подачи мяча. Учебная игра.	Разновидности бега и ходьбы. Повороты. Остановки. Верхняя подача. Нижняя подача. Учебная игра.	2
66	Судейство учебной игры в волейбол.	ОРУ. Бег в медленном темпе. Судейство учебной игры в волейбол.	1
67-68	Двусторонняя учебная игра.	Беговые упражнения, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Учебная игра.	2

Тематическое планирование 9 класс

№	**Тема занятия**	**Основные виды деятельности учащихся**	**Кол-во часов**
1	Техника безопасности. Стойки игрока.	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Передвижения в стойке волейболиста.	1
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	Повороты, разновидность ходьбы, бега, упражнения на осанку, стойка волейболиста.	1
3	Игры, развивающие физические способности.	Беговые упражнения, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры.	1
4-5	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Разновидности бега и ходьбы. Повороты. Остановки. Разновидность прыжков.	2
6-9	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	Бег с ускорением. Прием и передачи мяча сверху в парах. Передачи мяча	4

		в колоннах.	
10-13	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	Беговые упражнения, метания. ОРУ. Передача сверху двумя руками в прыжке.	4
14-18	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	ОРУ. Разновидность прыжков. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	5
19-22	Передача снизу двумя руками над собой.	Разновидности бега и ходьбы. Передачи мяча снизу двумя руками над собой. Прием и передачи мяча сверху над собой с отскоком от пола.	4
23-25	Передача снизу двумя руками в парах.	Бег. Ходьба. Челночный бег. ОРУ. Передачи мяча снизу двумя руками в парах.	3
26-29	Совершенствование верхней прямой подачи.	ОРУ. Бег в медленном темпе. Верхняя прямая подача.	4
30-33	Разучивание подачи в прыжке.	Бег с ускорением. Разновидность прыжков. Верхняя подача в прыжке.	4
34	Развитие физических качеств. Учебная игра.	Беговые упражнения, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Учебная игра.	1
35-38	Закрепление прямого нападающего удара.	Беговые упражнения, метания. ОРУ. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	4
39-42	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	Бег. Ходьба. Челночный бег. ОРУ. Прямой нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра.	4

43	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Прием и передачи мяча сверху во встречных колоннах. Тактические действия – индивидуальные, групповые, командные.	1
44-47	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	Бег. Ходьба. Челночный бег. ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Передачи мяча снизу двумя руками в парах.	4
48-50	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	Бег. Ходьба. Челночный бег. ОРУ. Приём мяча, отражённого сеткой.	3
51	Игры, развивающие физические способности.	Беговые упражнения, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры.	1
52-53	Совершенствование одиночного блокирования.	Бег с ускорением. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Одиночное блокирование.	2
54-55	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	ОРУ. Бег с ускорением. Специально прыжковые упражнения. Групповое блокирование.	2
56	Совершенствование страховки при блокировании.	ОРУ. Разновидность прыжков. Страховка при блокировании.	1
57-59	Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, передачи. Комбинации из освоенных элементов волейбола.	ОРУ. Бег с ускорением. Разновидность прыжков Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи – верхняя, верхняя в прыжке.	3
60-62	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические	Беговые упражнения, метания. ОРУ.	3

	действия – индивидуальные.	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия – индивидуальные.	
63-65	Учебная игра. Тактические действия в нападении и защите.	Бег. Ходьба. Челночный бег. ОРУ. Учебная игра. Тактические действия в нападении и защите.	3
66	Судейство учебной игры в волейбол.	ОРУ. Бег в медленном темпе. Судейство учебной игры в волейбол.	1
67-68	Двусторонняя учебная игра.	Беговые упражнения, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Учебная игра.	2

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	5-7	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8

2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2