

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказ № 16 от 20.02 2025 г.

Директор ГБОУ СОШ №146

Калининского района Санкт -Петербурга

О.А.Зарин



Пояснительная записка

Волейбол - командный вид спортивной игры.

Отличается многообразием средств и методов, применяемых в учебно-тренировочном процессе, является одним из средств физического воспитания подрастающего поколения.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно большее количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя ознакомительные требования в ходе процесса обучения.

Дополнительная общеобразовательная программа по волейболу имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности школьника, укрепления психологического физического здоровья детей.

Адресат программы: обучающиеся 14-16 лет.

Педагогическая целесообразность программы позволяет расширить проблему занятости у обучающихся свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней большое внимание уделяется техническим и тактическим приёмам игры в волейбол.

Основная цель программы:

- сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- укрепление здоровья школьников посредством приобщения их к регулярным занятиям волейболом.

Задачи программы:

обучающие:

- научить техническим и тактическим приемам игры в волейбол;
- научить правильно регулировать свою нагрузку;
- научить правилам игры в волейбол;
- научить правилам судейства и организации проведения соревнований

воспитательные:

- воспитать волевые качества (настойчивость, силу воли, целеустремлённость);
- воспитать культуру общения в коллективе, взаимоуважения;
- воспитать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом;

-воспитать чувство уверенности в себе;

-воспитать чувство коллективизма

развивающие:

-развитие двигательных способностей;

-развитие координации движений;

-развитие скоростно-силовых качеств;

-повышение общей физической способности;

-укрепление здоровья и закаливание организма

Дополнительная общеобразовательная программа по волейболу рассчитана на 2 года обучения и ориентирована на детей 14-16 лет, не имеющих специальной подготовки. Набор в группы осуществляется по желанию, основное условие- **отсутствие медицинских показаний**.

Занятия проводятся на 1 и 2 году обучения 2 раза в неделю по 2 часа (всего 144 часа в год).

Количество обучающихся в группе:

1 год обучения -15 человек

2 год обучения -15 человек

Форма проведения занятий: очная

Формы организации деятельности:

-групповые;

-индивидуально-групповые

-командные

Формы организации занятий:

-беседа;

-теоретическое;

-практическое;

-контрольное тестирование;

-тестирование;

-учебно-тренировочные игры;

-соревнования;

-опрос

По окончании обучения учащиеся должны знать:

-основы знаний о здоровом образе жизни;

-историю возникновения и развития волейбола;

-правила игры в волейбол и судейства;

-техничко-тактические приемы;

-комплексы общефизических и специальных упражнений;

-правила по технике безопасности;

-правила личной гигиены;

-правила разминки

уметь:

- применять основные технические приемы игры;
- играть по правилам и осуществлять судейство;
- применять технико-тактические приемы;
- проводить самостоятельно разминку;
- выполнять комплексы общефизических и специальных упражнений;
- соблюдать правила личной гигиены;
- соблюдать правила по технике безопасности

Формы подведения итогов реализации программы:

- тестирование;
- сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- опрос

Материально- техническое обеспечение:

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1. Спортивный зал 24x12 | 7. Волейбольные мячи 40 шт. |
| 2. Волейбольная площадка 18x9 | 8. Скакалки 40 шт. |
| 3. Стойка для закрепления волейбольной сетки | 9. Гимнастические маты |
| 4. Гимнастические скамейки | 10. Раздевалки- 2шт. |
| 5. Мячи набивные 1 кг. - 10 шт., 2 кг. - 10 шт. | 11. Душевые- 2 шт. |
| 6. Гимнастические стенки 20 пролетов | |

1. Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Общая физическая (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП)	34	8	26
3	Техническая подготовка	48	12	36
4	Тактическая подготовка	50	10	40
5	Контрольное тестирование	6	2	4
6	Правила игры в волейбол	2	1	1
7	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого	144	32	112

2. Учебно-тематический план 2-го года обучения.

№ п/п	Тема	Количество	часов	
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	14	4	10
3	Специальная техническая подготовка	65	15	50
4	Специальная тактическая подготовка	36	6	30
5	Контрольное тестирование	25	5	20
6	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого	144	32	112

3. Сводный план

№ п/п	Название программы	Года обучения		Всего часов
		1-й	2-й	
1	Волейбол 10-12 лет	144	144	288
2	Волейбол 10-12 лет	144	144	288
	Итого	288	288	576

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по волейболу

Год обуче- ния	Дата начала занятий	Дата окончани я занятий	Количес тво учебных недель	Количес тво учебных дней	Количе ство учебны х часов	Режим занятий
1 год	3 сентября	27 мая	36	72	144	4 ч в неделю
2 год	1 сентября	25 мая	36	72	144	4 ч в неделю

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи:

обучающие:

- научить тактическим и техническим приемам игры в волейбол;
- научить правильно регулировать свою нагрузку;
- научить правилам игры в волейбол;
- научить правилам судейства и организации проведения соревнований.

воспитательные:

- воспитать волевые качества (настойчивость, силу воли, целеустремленность);
- воспитание культуры общения в коллективе, чувство взаимоуважения;
- воспитать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- воспитать чувство уверенности в себе;
- воспитать чувство коллективизма.

развивающие:

- развитие двигательных способностей;
- развитие координации движения;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- повышение общей физической способности;
- укрепление здоровья и закаливания организма.

Содержание

1. Раздел: Теоретические сведения

Теория: Правила техники безопасности при проведении занятий по волейболу.

Правила поведения в спортивном зале (дисциплина).

Правила гигиены и режима дня. Понятие о гигиене и санитарии. Дыхание.

Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Основные правила и понятия при игре в волейбол. Гигиенические требования к спортивной форме.

Возникновение волейбола. Основные термины. Разметка площадки.

Правила и нарушения.

Практика. Контроль ЧСС, за соблюдением правил игры.

2. Раздел: Обучение учащихся навыкам техники и тактики.

Теория: Групповые действия. Командные действия. Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Практика. Техника нападения. Перемещения и стойки: стойки- основная, низкая.

Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком, спиной вперед, сочетание стоек и перемещений.

Передачи: передача мяча сверху, с отскоком, одной и двумя руками на месте, и после перемещения различными способами, броски с места, с разных

точек, в движение с двух шагов.

3. Раздел: Общая физическая подготовка.

Теория: профилактика травматизма.

Практика. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса тела (отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине).

Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой (круговые движения, наклоны вперед, назад, повороты туловища).

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке.

Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

4. Раздел: Специальная физическая подготовка.

Теория. Разбор наиболее частых ошибок при выполнении специальных действий.

Практика. Развитие специальной быстроты, взрывной прыгучести, скоростной силы, специфической координации, специальной выносливости, специальных физических навыков при ведении, ловле, броске и передаче мяча.

5. Раздел: Совершенствование тактики и техники игры в волейбол.

Теория. Объяснение изменений в правилах игры.

Практика. Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам.

Показательные игры.

Планируемые результаты (личностные, предметные, метапредметные).

Предметные: Учащиеся научатся:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья, профилактикой вредных привычек, о роли и занимаемом месте физической культурой с целью достижения здорового образа жизни.
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической и технической подготовке в полном объеме.

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УДД : учащийся научится:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий в ходе проведения занятий;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- адекватно воспринимать оценку учителя;

Познавательные УДД: учащийся научится:

- уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- активно включиться в процесс по выполнению занятий;
- выражать творческое отношение к выполнению заданий;

Коммуникативные УДД: учащийся научится:

- уметь оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- работать в паре, группе, выполняя различные роли в ходе выполнения задания;
- принимать участие в коллективном обсуждении;

Личностные результаты: у учащихся будут сформированы:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к обучению, проявлению готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учетом применения устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми младшего и старшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы «Волейбол» - это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценить обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявление учащимся самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации учащихся.

Календарно-тематическое планирование, 1й год

№	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения по плану
1.	Вводное занятие, ТБ. История игры. Стойка волейболиста.	1	
2	Техника приема мяча сверху	1	
3	Прием мяча сверху над собой	1	
4	Расстановка игроков на площадке по зонам	1	
5	Передача мяча сверху	1	
6	Развитие силы мышц. Упражнения с набивными мячами. Нижняя прямая передача.	1	
7	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу.	1	
8	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	
9	Прием мяча сверху над собой. Нижняя прямая подача.	1	
10	Прием мяча сверху после перемещения вперед. Учебная игра	1	
11	Развитие быстроты в эстафетах. Учебная игра.	1	
12	Техника приема мяча снизу стоя на месте	1	
13	Прием мяча сверху и снизу над собой. Учебная игра.	1	
14	Развитие прыгучести. Работа с мячом в парах.	1	
15	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	
16	Совершенствование техники приема мяча сверху	1	
17	Развитие координации движения. Прием мяча сверху после перемещения.	1	
18	Работа с мячом в тройках. Учебная игра.	1	
19	Верхняя прямая подача. Развитие быстроты	1	
20	Прием мяча снизу после перемещения вперед	1	
21	Техника прямой подачи. Учебная игра.	1	
22	Прием мяча снизу после подачи	1	
23	Прием мяча после подачи с переводом в 3-ю зону	1	
24	Тактика защиты. Учебная игра.	1	
25	Прием мяча после перемещения вперед. Учебная игра.	1	
26	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	
27	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу	1	

28	Развитие быстроты движений (работа с мячом в тройках). Учебная игра.	1	
29	Совершенствование техники приема мяча снизу. Учебная игра.	1	
30	Развитие ловкости, координации. Учебная игра.	1	
31	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	
32	Совершенствование техники приема мяча в парах. Учебная игра.	1	
33	Нижняя прямая подача. Развитие силы. Учебная игра	1	
34	Развитие прыгучести	1	
35	Совершенствование техники приема мяча снизу. Учебная игра.	1	
36	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	
37	Тактика игры в защите	1	
38	Развитие быстроты	1	
39	Прием мяча сверху после перемещения боком. Учебная игра.	1	
40	Прием мяча сверху после перемещения назад. Учебная игра.	1	
41	Совершенствование техники приема мяча сверху в тройках. Учебная игра.	1	
42	Верхняя прямая подача	1	
43	Работа над точностью выполнения нижней прямой подачи. Учебная игра.	1	
44	Совершенствование техники приема мяча снизу после подачи. Учебная игра	1	
45	Работа над точностью. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
46	Развитие гибкости	1	
47	Прием мяча после подачи с переводом в 3-ю зону	1	
48	Развитие быстроты. Учебная игра.	1	
49	Прием мяча снизу после перемещения боком. Учебная игра.	1	
50	Прием мяча сверху после перемещения вперед и назад. Учебная игра.	1	
51	Совершенствование техники прямой нижней подачи. Учебная игра.	1	
52	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	
53	Взаимодействие игроков на площадке.	1	

	Учебная игра.		
54	Развитие быстроты в упражнениях с мячами. Учебная игра.	1	
55	Совершенствование техники и точности подачи	1	
56	Прием мяча сверху после подачи. Учебная игра.	1	
57	Перевод мяча из 3-й зоны во 2-ю и 4-ю зоны	1	
58	Контрольное тестирование учащихся в техники приема мяча сверху над собой.	1	
59	Тестирование по ОФП. Игра	1	
60	Совершенствование техники и точности приема мяча в парах	1	
61	Тестирование по технической подготовке. Учебная игра.	1	
62	Развитие ловкости в упражнениях с мячами. Учебная игра.	1	
63	Тактика в защите. Учебная игра.	1	
64	Совершенствование техники приема мяча в 3-ах	1	
65	Развитие быстроты в эстафетах. Учебная игра.	1	
66	Развитие прыгучести	1	
67	Учебная игра	1	
68	Развитие скоростной выносливости в эстафетах. Учебная игра.	1	
69	Тактика игры в защите.	1	
70	Совершенствование техники приема мяча сверху	1	
71	Учебная игра	1	
72	Выполнение нижней прямой подачи по заданию	1	
73	Учебная игра	1	
74	Развитие ловкости, координации движения в упражнениях с мячами	1	
75	Тактика игры в нападении	1	
76	Учебная игра	1	
77	Прием мяча сверху после перемещения назад.	1	
78	Прием мяча сверху после перемещения вперед.	1	
79	Учебная игра	1	
80	Техника верхней прямой подачи.	1	
81	Развитие силы мышц в упражнениях с набивными мячами.	1	

82	Работа над точностью передачи мяча партнеру	1	
83	Учебная игра	1	
84	Игра по упрощенным правилам	1	
85	Развитие быстроты движений в работе с мячами	1	
86	Учебная игра	1	
87	Совершенствование техники приема мяча в тройках	1	
88	Прием мяча с низу над собой	1	
89	Многократный прием мяча снизу над собой	1	
90	Учебная игра	1	
91	Техника верхней прямой подачи	1	
92	Учебная игра	1	
93	Развитие прыгучести в упражнениях со скакалкой	1	
94	Совершенствование техники и точности приема мяча снизу	1	
95	Тестирование техники приема мяча сверху	1	
96	Учебная игра	1	
97	Развитие координации движений в упражнениях с мячами	1	
98	Тестирование техники приема мяча снизу	1	
99	Учебная игра	1	
100	Прием мяча сверху в прыжке	1	
101	Развитие гибкости	1	
102	Учебная игра	1	
103	Развитие быстроты	1	
104	Учебная игра	1	
105	Прием мяча сверху с последующей сменой мест	1	
106	Прием мяча снизу после подачи	1	
107	Прямой нападающий удар с места	1	
108	Прямой нападающий удар в прыжке	1	
109	развитие быстроты движения в подвижных играх	1	
110	Учебная игра	1	
111	Тестирование учеников по ОФП	1	
112	Учебная игра	1	
113	Развитие быстроты в беге на короткие дистанции	1	
114	Прием мяча сверху с последующей сменой в зонах	1	
115	Прием мяча сверху в прыжке	1	
116	Учебная игра	1	

117	Работа над точностью нижней прямой подачи	1	
118	Развитие ловкости, быстроты в упражнениях с мячами	1	
119	Учебная игра	1	
120	Учебная игра	1	
121	Тестирование учащихся в точности нижней прямой подачи	1	
122	Учебная игра	1	
123	Совершенствование техники приема и передачи мяча партнеру	1	
124	Передача мяча по зонам	1	
125	Передача мяча из 6-й зоны в 3-ью	1	
126	Учебная игра	1	
127	Взаимодействие игроков на площадке	1	
128	Учебная игра	1	
129	Совершенствование техники приема мяча	1	
130	Учебная игра	1	
131	Верхняя прямая подача с 7 метров	1	
132	Учебная игра	1	
133	Развитие силы мышц с резиновыми жгутами	1	
134	Учебная игра	1	
135	Прямой нападающий удар из 4 зоны	1	
136	Прямой нападающий удар из 2 зоны	1	
137	Развитие силы отталкивания в упражнениях на гимнастической скамейке	1	
138	Техника отталкивания при нападающем ударе	1	
139	Техника разбега в сочетании с отталкиванием	1	
140	Учебная игра	1	
141	Тестирование учащихся по тактико-технической подготовке	1	
142	Учебная игра	1	
143	Эстафеты, подвижные игры	1	
144	Итоговое занятие. Задание на лето	1	

Календарно-тематическое планирование 2 год.

№ занятия	Название темы		
		Колво часов	Дата пров
1	Вводное занятие, ТБ	1	

2	Техника приема мяча сверху. Развитие ловкости	1	
3	Прием мяча сверху в парах. Учебная игра	1	
4	Развитие силы. Прием мяча сверху многократно над собой	1	
5	Тактика игры в защите. Учебная игра	1	
6	Верхняя прямая подача. Развитие координации. Учебная игра	1	
7	Прием мяча сверху после перемещения вперед. Учебная игра	1	
8	Верхняя прямая подача. Учебная игра	1	
9	Прием мяча снизу на месте. Учебная игра	1	
10	Развитие прыгучести. Техника отталкивания при нападающем ударе. Учебная игра	1	
11	Нападающий удар из 2-й и 4-й зоны. Учебная игра	1	
12	Развитие быстроты отталкивания. Нападающий удар	1	
13	Совершенствование техники приема мяча снизу. Учебная игра	1	
14	Тактика игры в нападении. Учебная игра	1	
15	Прием мяча снизу после перемещения. Учебная игра	1	
16	Прием мяча снизу после подачи	1	
17	Прием мяча после подачи с переводом в 3-ю зону	1	
18	Тактика игры в нападении. Учебная игра	1	
19	Совершенствование техники и точности верхней прямой подачи	1	
20	Развитие быстроты. Учебная игра	1	
21	Нападающий удар. Развитие прыгучести	1	
22	Нападающий удар (техника отталкивания). Учебная игра	1	
23	Развитие прыгучести. Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1	
24	Тактика игра в нападении. Учебная игра	1	
25	Нападающий удар из 2-й и 4-й зоны	1	
26	Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра	1	
27	Тактика игры в защите. Учебная игра	1	
28	Развитие быстроты. Учебная игра	1	
29	Развитие прыгучести. Блокирование нападающего. Учебная игра	1	
30	Тактика игра в защите. Учебная игра	1	
31	Развитие ловкости, быстроты. Учебная игра	1	
32	Тактика игры в нападении. Учебная игра	1	
33	Совершенствование техники приема мяча сверху. Учебная игра	1	
34	Нападающий удар из 2-й и 4-й зоны. Учебная игра	1	

35	Верхняя прямая подача. Учебная игра	1	
36	Тактика игры в защите. Учебная игра	1	
37	Защита углом вперед. Учебная игра	1	
38	Защита углом назад. Учебная игра	1	
39	Развитие прыгучести. Одиночное блокирование	1	
40	Блокирование нападающего удара вдвоем. Учебная игра	1	
41	Нападающий удар со второй линии. Учебная игра	1	
42	Развитие прыгучести. Учебная игра	1	
43	Тактика игры в нападении. Учебная игра	1	
44	Совершенствование техники и точности нападающего удара. Учебная игра	1	
45	Прием мяча сверху в прыжке. Учебная игра	1	
46	Прием мяча сверху и перевод мяча партнеру, стоя спиной к нему	1	
47	Развитие силы в круговой тренировке. Учебная игра	1	
48	Техника приема мяча сверху в прыжке. Учебная игра	1	
49	Прием мяча снизу одной рукой. Учебная игра	1	
50	Прием мяча снизу одной рукой. Развитие ловкости	1	
51	Прием мяча снизу двумя руками в нападении. Учебная игра	1	
52	Тактика игры в защите. Учебная игра	1	
53	Взаимодействие игроков на площадке. Учебная игра	1	
54	Совершенствование техники верхней прямой передачи. Учебная игра	1	
55	Развитие быстроты, ловкости в подвижных играх	1	
56	Развитие силы. Учебная игра	1	
57	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра	1	
58	Совершенствование техники блокирования нападающего удара. Учебная игра	1	
59	Тестирование по ОФП. Игра	1	
60	Совершенствование техники и точности верхней прямой подачи. Учебная игра	1	
61	Развитие быстроты (работа в тройках). Учебная игра	1	
62	Тестирование по технической подготовке. Учебная игра	1	
63	Тактика игра в нападении. Учебная игра	1	
64	Тактика игра в защите. Учебная игра	1	
65	Нападающий удар из 2-й и 4-й зоны	1	
66	Нападающий удар со 2-й линии	1	
67	Двухсторонняя игра	1	
68	Развитие скоростно- силовой выносливости в круговой тренировке	1	

69	Совершенствование техники нападающего удара	1	
70	Учебная игра 3 на 3	1	
71	Работа над быстротой отталкивания в нападающем ударе	1	
72	Техника разбега в сочетании с отталкиванием	1	
73	Прием мяча сверху и передача партнеру, стоя к нему спиной	1	
74	Учебная игра	1	
75	Тактика игры в нападении	1	
76	Учебная игра	1	
77	Атака из 2-й и 4-й зоны	1	
78	Блокирование нападающего удара	1	
79	Прием мяча снизу одной рукой	1	
80	Учебная игра	1	
81	Прием мяча снизу двумя руками в нападении	1	
82	Техника приземления на грудь при приеме мяча в падении	1	
83	Развитие ловкости и координации движения в акробатических элементах	1	
84	Учебная игра	1	
85	Работа над точностью верхней прямой подачи	1	
86	Выполнение верхней прямой подачи по заданию	1	
87	Взаимостраховка при игре в защите	1	
88	Учебная игра	1	
89	Подстраховка игрока, выполняющего блокирование	1	
90	Учебная игра	1	
91	Прием мяча сверху и передача мяча партнеру в прыжке	1	
92	Обманные приемы с мячом в прыжке у сетки	1	
93	Имитация нападающего удара	1	
94	Двухсторонняя игра	1	
95	Развитие скоростной выносливости в повторном беге	1	
96	Учебная игра	1	
97	Нападающий удар из-за 3-х метровой линии	1	
98	Атака 2-м темпом	1	
99	Прием мяча снизу после нападающего удара	1	
100	Учебная игра	1	
101	Техника приема мяча сверху в нападении на спину.	1	
102	Двухсторонняя игра	1	
103	Техника приема мяча одной рукой снизу	1	
104	Учебная игра	1	
105	Тестирование учащихся по техники приема мяча сверху	1	

106	Двухсторонняя игра	1	
107	Техника приема мяча снизу одной рукой	1	
108	Взаимодействие игроков на площадке при защитных действиях	1	
109	Развитие быстроты реакции	1	
110	Учебная игра	1	
111	Развитие быстроты, ловкости в подвижных играх	1	
112	Двухсторонняя игра	1	
113	Тестирование учащихся по технике приема мяча снизу	1	
114	Учебная игра	1	
115	Прямой нападающий удар	1	
116	Учебная игра	1	
117	Совершенствование техники отталкивания при нападающем ударе	1	
118	Двухсторонняя игра	1	
119	Приемы подстраховки игрока, выполняющего нападающий удар	1	
120	Тактика игры в нападении	1	
121	Работа над выполнением закрывания связующего игрока	1	
122	Учебная игра	1	
123	Тестирование учащихся по технике и точности верхней прямой подачи	1	
124	Учебная игра	1	
125	Развитие силы мышц в круговой тренировке	1	
126	Двухсторонняя игра	1	
127	Одиночное блокирование	1	
128	Подстраховка игрока при выполнении блокирования	1	
129	Взаимодействие игроков на площадке при защитных действиях	1	
130	Учебная игра	1	
131	Тестирование учащихся по технике блокирования	1	
132	Двухсторонняя игра	1	
133	Взаимодействие игроков на площадке при атакующих действиях	1	
134	Учебная игра	1	
135	Совершенствование техники приёма мяча сверху после различных перемещений	1	
136	Двухсторонняя игра	1	
137	Тестирование учащихся по ОФП	1	
138	Двухсторонняя игра	1	
139	Совершенствование техники приёма мяча снизу после различных перемещений	1	
140	Учебная игра	1	

141	Тестирование учащихся по тактико-технической подготовке	1	
142	Двухсторонняя игра	1	
143	Эстафеты, подвижные игры	1	
144	Итоговое занятие. Задание на лето	1	

Список литературы для педагога:

- 1.Тактическая подготовка волейболистов. Железняк Ю.Д.
- 2.120 уроков волейбола. Железняк Ю.Д.
- 3.Волейбол. Ивойлов А.В.
- 4.Волейбол. Фидлер М.М.
- 5.Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений.— М.: Физкультура и спорт. 1977.
- 6.Волейбол /Под .ред. Ю.Н.Клещева и А.Г.Айриянца.—М.: Физкультура и спорт, 1985.
- 7.Волейбол: Справочник / Сост. А.С.Эдельман.— М.: Физкультура и спорт, 1984.
- 8.Волейбол: Правила соревнований.— Вильнюс: Госкомспорт СССР, 1989.
- 9.Голомазов В. А., Ковалев В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школе.— М.: Просвещение, 1976.
- 10.Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов. -М.: Физк

Оценочные материалы

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств (ходьба, бег, прыжок, выносливость, скорость, координация, ловкость и т.д.).

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение контрольных испытаний. Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально по 5 параметрам (Приложение 1. – Физическая подготовленность)

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на знание основных правил игры в волейбол
- выполнение контрольных испытаний (Приложение 1. – Техническая

подготовленность).

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- устный опрос;
- игровые формы (эстафеты);
- контрольные соревнования.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- открытое занятие (в разной форме) для педагогов и родителей. Учащиеся на занятии должны продемонстрировать уровень овладения теоретическим программным материалом;
- контрольные соревнования разного уровня сложности;
- выполнение контрольных испытаний (Приложение 1.)

Методические материалы

1. Учебно-методические пособия.

Методическая литература:

- ✓ Перельман М. Р. Специальная физическая подготовка волейболистов.— М.: Физкультура и спорт, 1969.
- ✓ Слутский Л.Н. Волейбол: игра связующего.— М.: Физкультура и спорт, 1984.
- ✓ Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова.— М.: Физкультура и спорт 1976г.
- ✓ Учебное издание «Волейбол в школе: Пособие для учителя.»М.: Просвещение, 1989.- 128 с.: ил.

2. Средство обучения.

Наглядный материал.

- Схемы, плакаты.
- Специальная литература, учебные пособия.

Демонстрационный материал.

- Видеоархивы игр и соревнований.

Календарно-тематическое планирование 1 год.

№ занятия	Содержание	Дата занятия	
		План.	Факт.
1	Вводное занятие, ТБ. История игры. Стойка волейболиста.		
2	Техника приема мяча сверху		
3	Прием мяча сверху над собой		
4	Расстановка игроков на площадке по зонам		
5	Передача мяча сверху		
6	Развитие силы мышц. Упражнения с набивными		

	мячами. Нижняя прямая передача.		
7	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу.		
8	Нижняя прямая подача. Учебная игра.		
9	Прием мяча сверху над собой. Нижняя прямая подача.		
10	Прием мяча сверху после перемещения вперед. Учебная игра		
11	Развитие быстроты в эстафетах. Учебная игра.		
12	Техника приема мяча снизу стоя на месте		
13	Прием мяча сверху и снизу над собой. Учебная игра.		
14	Развитие прыгучести. Работа с мячом в парах.		
15	Нижняя прямая подача. Учебная игра.		
16	Совершенствование техники приема мяча сверху		
17	Развитие координации движения. Прием мяча сверху после перемещения.		
18	Работа с мячом в тройках. Учебная игра.		
19	Верхняя прямая подача. Развитие быстроты		
20	Прием мяча снизу после перемещения вперед		
21	Техника прямой подачи. Учебная игра.		
22	Прием мяча снизу после подачи		
23	Прием мяча после подачи с переводом в 3-ю зону		
24	Тактика защиты. Учебная игра.		
25	Прием мяча после перемещения вперед. Учебная игра.		
26	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.		
27	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу		
28	Развитие быстроты движений (работа с мячом в тройках). Учебная игра.		
29	Совершенствование техники приема мяча снизу. Учебная игра.		
30	Развитие ловкости, координации. Учебная игра.		
31	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.		
32	Совершенствование техники приема мяча в парах. Учебная игра.		
33	Нижняя прямая подача. Развитие силы. Учебная игра		
34	Развитие прыгучести		
35	Совершенствование техники приема мяча снизу. Учебная игра.		
36	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.		
37	Тактика игры в защите		
38	Развитие быстроты		
39	Прием мяча сверху после перемещения боком. Учебная игра.		

40	Прием мяча сверху после перемещения назад. Учебная игра.		
41	Совершенствование техники приема мяча сверху в тройках. Учебная игра.		
42	Верхняя прямая подача		
43	Работа над точностью выполнения нижней прямой подачи. Учебная игра.		
44	Совершенствование техники приема мяча снизу после подачи. Учебная игра		
45	Работа над точностью. Верхняя прямая подача. Учебная игра.		
46	Развитие гибкости		
47	Прием мяча после подачи с переводом в 3-ю зону		
48	Развитие быстроты. Учебная игра.		
49	Прием мяча снизу после перемещения боком. Учебная игра.		
50	Прием мяча сверху после перемещения вперед и назад. Учебная игра.		
51	Совершенствование техники прямой нижней подачи. Учебная игра.		
52	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Учебная игра.		
53	Взаимодействие игроков на площадке. Учебная игра.		
54	Развитие быстроты в упражнениях с мячами. Учебная игра.		
55	Совершенствование техники и точности подачи		
56	Прием мяча сверху после подачи. Учебная игра.		
57	Перевод мяча из 3-й зоны во 2-ю и 4-ю зоны		
58	Контрольное тестирование учащихся в техники приема мяча сверху над собой.		
59	Тестирование по ОФП. Игра		
60	Совершенствование техники и точности приема мяча в парах		
61	Тестирование по технической подготовке. Учебная игра.		
62	Развитие ловкости в упражнениях с мячами. Учебная игра.		
63	Тактика в защите. Учебная игра.		
64	Совершенствование техники приема мяча в 3-ях		
65	Развитие быстроты в эстафетах. Учебная игра.		
66	Развитие прыгучести		
67	Учебная игра		
68	Развитие скоростной выносливости в эстафетах.		

	Учебная игра.		
69	Тактика игры в защите.		
70	Совершенствование техники приема мяча сверху		
71	Учебная игра		
72	Выполнение нижней прямой подачи по заданию		
73	Учебная игра		
74	Развитие ловкости, координации движения в упражнениях с мячами		
75	Тактика игры в нападении		
76	Учебная игра		
77	Прием мяча сверху после перемещения назад.		
78	Прием мяча сверху после перемещения вперед.		
79	Учебная игра		
80	Техника верхней прямой подачи.		
81	Развитие силы мышц в упражнениях с набивными мячами.		
82	Работа над точностью передачи мяча партнеру		
83	Учебная игра		
84	Игра по упрощенным правилам		
85	Развитие быстроты движений в работе с мячами		
86	Учебная игра		
87	Совершенствование техники приема мяча в тройках		
88	Прием мяча с низу над собой		
89	Многократный прием мяча снизу над собой		
90	Учебная игра		
91	Техника верхней прямой подачи		
92	Учебная игра		
93	Развитие прыгучести в упражнениях со скакалкой		
94	Совершенствование техники и точности приема мяча снизу		
95	Тестирование техники приема мяча сверху		
96	Учебная игра		
97	Развитие координации движений в упражнениях с мячами		
98	Тестирование техники приема мяча снизу		
99	Учебная игра		
100	Прием мяча сверху в прыжке		
101	Развитие гибкости		
102	Учебная игра		
103	Развитие быстроты		
104	Учебная игра		
105	Прием мяча сверху с последующей сменой мест		
106	Прием мяча снизу после подачи		

107	Прямой нападающий удар с места		
108	Прямой нападающий удар в прыжке		
109	развитие быстроты движения в подвижных играх		
110	Учебная игра		
111	Тестирование учеников по ОФП		
112	Учебная игра		
113	Развитие быстроты в беге на короткие дистанции		
114	Прием мяча сверху с последующей сменой в зонах		
115	Прием мяча сверху в прыжке		
116	Учебная игра		
117	Работа над точностью нижней прямой подачи		
118	Развитие ловкости, быстроты в упражнениях с мячами		
119	Учебная игра		
120	Учебная игра		
121	Тестирование учащихся в точности нижней прямой подачи		
122	Учебная игра		
123	Совершенствование техники приема и передачи мяча партнеру		
124	Передача мяча по зонам		
125	Передача мяча из 6-й зоны в 3-ью		
126	Учебная игра		
127	Взаимодействие игроков на площадке		
128	Учебная игра		
129	Совершенствование техники приема мяча		
130	Учебная игра		
131	Верхняя прямая подача с 7 метров		
132	Учебная игра		
133	Развитие силы мышц с резиновыми жгутами		
134	Учебная игра		
135	Прямой нападающий удар из 4 зоны		
136	Прямой нападающий удар из 2 зоны		
137	Развитие силы отталкивания в упражнениях на гимнастической скамейке		
138	Техника отталкивания при нападающем ударе		
139	Техника разбега в сочетании с отталкиванием		
140	Учебная игра		
141	Тестирование учащихся по тактико-технической подготовке		
142	Учебная игра		
143	Эстафеты, подвижные игры		
144	Итоговое занятие. Задание на лето		

Календарно-тематическое планирование 2 год.

№ занятия	Содержание	Дата занятия	
		План.	Факт.
1	Вводное занятие, ТБ		
2	Техника приема мяча сверху. Развитие ловкости		
3	Прием мяча сверху в парах. Учебная игра		
4	Развитие силы. Прием мяча сверху многократно над собой		
5	Тактика игры в защите. Учебная игра		
6	Верхняя прямая подача. Развитие координации. Учебная игра		
7	Прием мяча сверху после перемещения вперед. Учебная игра		
8	Верхняя прямая подача. Учебная игра		
9	Прием мяча снизу на месте. Учебная игра		
10	Развитие прыгучести. Техника отталкивания при нападающем ударе. Учебная игра		
11	Нападающий удар из 2-й и 4-й зоны. Учебная игра		
12	Развитие быстроты отталкивания. Нападающий удар		
13	Совершенствование техники приема мяча снизу. Учебная игра		
14	Тактика игры в нападении. Учебная игра		
15	Прием мяча снизу после перемещения. Учебная игра		
16	Прием мяча снизу после подачи		
17	Прием мяча после подачи с переводом в 3-ю зону		
18	Тактика игры в нападении. Учебная игра		
19	Совершенствование техники и точности верхней прямой подачи		
20	Развитие быстроты. Учебная игра		
21	Нападающий удар. Развитие прыгучести		
22	Нападающий удар (техника отталкивания). Учебная игра		
23	Развитие прыгучести. Блокирование нападающего удара. Учебная игра		
24	Тактика игра в нападении. Учебная игра		
25	Нападающий удар из 2-й и 4-й зоны		
26	Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра		
27	Тактика игры в защите. Учебная игра		
28	Развитие быстроты. Учебная игра		
29	Развитие прыгучести. Блокирование нападающего. Учебная игра		

30	Тактика игра в защите. Учебная игра		
31	Развитие ловкости, быстроты. Учебная игра		
32	Тактика игры в нападении. Учебная игра		
33	Совершенствование техники приема мяча сверху. Учебная игра		
34	Нападающий удар из 2-й и 4-й зоны. Учебная игра		
35	Верхняя прямая подача. Учебная игра		
36	Тактика игры в защите. Учебная игра		
37	Защита углом вперед. Учебная игра		
38	Защита углом назад. Учебная игра		
39	Развитие прыгучести. Одиночное блокирование		
40	Блокирование нападающего удара вдвоем. Учебная игра		
41	Нападающий удар со второй линии. Учебная игра		
42	Развитие прыгучести. Учебная игра		
43	Тактика игры в нападении. Учебная игра		
44	Совершенствование техники и точности нападающего удара. Учебная игра		
45	Прием мяча сверху в прыжке. Учебная игра		
46	Прием мяча сверху и перевод мяча партнеру, стоя спиной к нему		
47	Развитие силы в круговой тренировке. Учебная игра		
48	Техника приема мяча сверху в прыжке. Учебная игра		
49	Прием мяча снизу одной рукой. Учебная игра		
50	Прием мяча снизу одной рукой. Развитие ловкости		
51	Прием мяча снизу двумя руками в нападении. Учебная игра		
52	Тактика игры в защите. Учебная игра		
53	Взаимодействие игроков на площадке. Учебная игра		
54	Совершенствование техники верхней прямой передачи. Учебная игра		
55	Развитие быстроты, ловкости в подвижных играх		
56	Развитие силы. Учебная игра		
57	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра		
58	Совершенствование техники блокирования нападающего удара. Учебная игра		
59	Тестирование по ОФП. Игра		
60	Совершенствование техники и точности верхней прямой подачи. Учебная игра		
61	Развитие быстроты (работа в тройках). Учебная игра		
62	Тестирование по технической подготовке. Учебная игра		
63	Тактика игра в нападении. Учебная игра		

64	Тактика игра в защите. Учебная игра		
65	Нападающий удар из 2-й и 4-й зоны		
66	Нападающий удар со 2-й линии		
67	Двухсторонняя игра		
68	Развитие скоростно- силовой выносливости в круговой тренировке		
69	Совершенствование техники нападающего удара		
70	Учебная игра 3 на 3		
71	Работа над быстротой отталкивания в нападающем ударе		
72	Техника разбега в сочетании с отталкиванием		
73	Прием мяча сверху и передача партнеру, стоя к нему спиной		
74	Учебная игра		
75	Тактика игры в нападении		
76	Учебная игра		
77	Атака из 2-й и 4-й зоны		
78	Блокирование нападающего удара		
79	Прием мяча снизу одной рукой		
80	Учебная игра		
81	Прием мяча снизу двумя руками в нападении		
82	Техника приземления на грудь при приеме мяча в падении		
83	Развитие ловкости и координации движения в акробатических элементах		
84	Учебная игра		
85	Работа над точностью верхней прямой подачи		
86	Выполнение верхней прямой подачи по заданию		
87	Взаимостраховка при игре в защите		
88	Учебная игра		
89	Подстраховка игрока, выполняющего блокирование		
90	Учебная игра		
91	Прием мяча сверху и передача мяча партнеру в прыжке		
92	Обманные приемы с мячом в прыжке у сетки		
93	Имитация нападающего удара		
94	Двухсторонняя игра		
95	Развитие скоростной выносливости в повторном беге		
96	Учебная игра		
97	Нападающий удар из-за 3-х метровой линии		
98	Атака 2-м темпом		
99	Прием мяча снизу после нападающего удара		
100	Учебная игра		

101	Техника приема мяча сверху в нападении на спину.		
102	Двухсторонняя игра		
103	Техника приема мяча одной рукой снизу		
104	Учебная игра		
105	Тестирование учащихся по техники приема мяча сверху		
106	Двухсторонняя игра		
107	Техника приема мяча снизу одной рукой		
108	Взаимодействие игроков на площадке при защитных действиях		
109	Развитие быстроты реакции		
110	Учебная игра		
111	Развитие быстроты, ловкости в подвижных играх		
112	Двухсторонняя игра		
113	Тестирование учащихся по технике приема мяча снизу		
114	Учебная игра		
115	Прямой нападающий удар		
116	Учебная игра		
117	Совершенствование техники отталкивания при нападающем ударе		
118	Двухсторонняя игра		
119	Приемы подстраховки игрока, выполняющего нападающий удар		
120	Тактика игры в нападении		
121	Работа над выполнением закрывания связующего игрока		
122	Учебная игра		
123	Тестирование учащихся по технике и точности верхней прямой подачи		
124	Учебная игра		
125	Развитие силы мышц в круговой тренировке		
126	Двухсторонняя игра		
127	Одиночное блокирование		
128	Подстраховка игрока при выполнении блокирования		
129	Взаимодействие игроков на площадке при защитных действиях		
130	Учебная игра		
131	Тестирование учащихся по технике блокирования		
132	Двухсторонняя игра		
133	Взаимодействие игроков на площадке при атакующих действиях		
134	Учебная игра		
135	Совершенствование техники приёма мяча сверху после различных перемещений		

136	Двухсторонняя игра		
137	Тестирование учащихся по ОФП		
138	Двухсторонняя игра		
139	Совершенствование техники приёма мяча снизу после различных перемещений		
140	Учебная игра		
141	Тестирование учащихся по тактико-технической подготовке		
142	Двухсторонняя игра		
143	Эстафеты, подвижные игры		
144	Итоговое занятие. Задание на лето		

Список литературы для педагога:

- 1.Тактическая подготовка волейболистов. Железняк Ю.Д.
- 2.120 уроков волейбола. Железняк Ю.Д.
- 3.Волейбол. Ивойлов А.В.
- 4.Волейбол. Фидлер М.М.
- 5.Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений.— М.: Физкультура и спорт. 1977.
- 6.Волейбол /Под .ред. Ю.Н.Клещева и А.Г.Айриянца.—М.: Физкультура и спорт, 1985.
- 7.Волейбол: Справочник / Сост. А.С.Эдельман.— М.: Физкультура и спорт, 1984.
- 8.Волейбол: Правила соревнований.— Вильнюс: Госкомспорт СССР, 1989.
- 9.Голомазов В. А., Ковалев В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школе.— М.: Просвещение, 1976.
- 10.Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов. -М.: Физкультура и спорт, 1967.
- 11.Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу.- М.: Физкультура и спорт, 1970.
- 12.Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. -М.: Физкультура и спорт, 1978.

Список литературы для учащихся:

- 1.Учебник «Физическая культура 5-7 класс».Виленский М.Я.
- 2.Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности 5 класс». Поляков В.В.
- 3.Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорт, 1980.— 127 с., ил.
- 4.Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д. Волейбол - шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих.
- 5.Клещев Ю., Фурманов А. Юный волейболист: [Учебник].— М.: ФИС, 1985. – 228 с
- 6.Сумиэ Оинума. Уроки волейбола: - М.: ФИС, 1985. – 102 с. с ил
- 7.Тудор О. Бомпа. Подготовка юных чемпионов: - М.: Астрель, 2003. – 260 с

- 8.Чехов О. Основы волейбола: — М.: ФИС, 1979. — 168 с. с ил.
- 9.Чехов О.С. Пестрые факты о технике и тактике. Статья. 2008.
- 10.Чуркин А. А. Основы тактической подготовки начинающих волейболистов. Учебное пособие. — СПбТЭИ, 1997. — 94 с

Интернет ресурсы:

1. <http://panakapitana.ru/teamgames/volleyball/>
2. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>
3. <http://uroki-online.com/sport/other-sport/1665-uroki-voleybola-obuchenie-onlayn.html>
- 4.<http://www.volley4all.net/technique.html>
- 5.<http://www.volley.ru>
- 6.<http://www.donvolley.ucoz.ru>

Нормативы контрольных испытаний. 1 год обучения.

Физическая подготовленность:

1. Бег 6*5м- 12,8 (девочки)
12,3 (мальчики)
2. Прыжок в длину с места 125см (девочки) 135см (мальчики)
3. Прыжок в высоту с места 30см (девочки) 35см (мальчики)
4. Бросок набивного мяча 1кг из-за головы:
 - сидя 3,5м (девочки) 4,0м (мальчики)
 - стоя 5м (девочки) 7,0м (мальчики)

Техническая подготовленность:

1. прием мяча сверху над собой
10 раз подряд- отлично (5)
8 раз подряд — хорошо (4)
6 раз подряд — удовлетворительно (3)
2. Прием мяча снизу над собой :
8 раз - отлично (5)
6 раз - хорошо (4)
4 раза - удовлетворительно (3)
3. Прием мяча и передача партнеру (работа в парах):
12 раза - отлично (5)
10 раз - хорошо (4)
8 раз - удовлетворительно (3)
4. Нижняя прямая передача (8 попыток):
5 подач - отлично (5)
3 подачи — отлично (5)
2 подачи - удовлетворительно (3)

Нормативы контрольных испытаний. 2-й год обучения.

Физическая подготовленность.

№ п/п	Содержание требований (вид испытания)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30м (6*5)	12,5 с	12,0 с
2	Прыжок в длину с места	140см	160см
3	Прыжок в высоту толчком с двух ног с места	35см	40см
4	Прыжок в высоту с небольшого разбега	45см	50см

	(отталкиваясь двумя ногами)		
5	Бросок набивного мяча 1кг из-за головы сидя.	4м	5м
6	Бросок набивного мяча 1кг из-за головы в прыжке с места.	6м	8м

Техническая подготовленность.

№п/п	Содержание требований (виды испытаний, нормативов)	Количественный показатель.
1	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 2 и в зону 4	Из 6 попыток: 4 передачи — 5 3 передачи — 4 2 передачи — 3
2	Прием и передача мяча сверху сидя на полу у стены.	10 передач 8 передач 6 передач
3	Верхняя прямая подача через сетку в пределы площадки.	Из 8 попыток: 6 подач - 5 4 подачи - 4 3 подачи - 3
4	Чередование способов приемов и передач сверху и снизу над собой.	12 серий - 5 10 серий - 4 8 серий - 3
5	Нападающий удар по мячу с индивидуального подбрасывания.	5 попаданий - 5 4 попадания - 4 3 попадания - 3