

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Свердловской области  
Управления образования Артинского ГО  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Манчажская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНА  
С заместителем директора  
по УВР  
Лыткина Н.В.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
по физкультурно-спортивному направлению  
«Волейбол»  
5-9 классы**

*Составитель*

**Кардашин Сергей Иванович**  
Учитель: физической культуры  
1 квалификационной категории

2025

## **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Личностные и метапредметные результаты**

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
- Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:
- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
  - умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
  - спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.)

### **Материально-техническое обеспечение занятий.**

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 18\*9м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- сетка волейбольная- 2шт.
- стойки волейбольные-2
- гимнастическая стенка- 8 шт.
- гимнастические скамейки-5шт.
- гимнастические маты-3шт.
- скакалки- 15 шт.
- мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
- мячи волейбольные – 10 шт.
- рулетка- 1шт.

### **Содержание курса**

**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.

#### **Общефизическая 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.

#### **Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

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.

### **Календарно-тематический план**

| № | Тема занятия                                     | элементы содержания                                                                                                                                 | Требования к уровню подготовки       | Дата проведения |      |
|---|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------|------|
|   |                                                  |                                                                                                                                                     |                                      | план            | факт |
| 1 | 2                                                | 3                                                                                                                                                   | 4                                    | 5               |      |
|   | Теория -1ч                                       |                                                                                                                                                     |                                      |                 |      |
| 1 | правила                                          | Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.                                                                                            | Знать правила соревнований           |                 |      |
|   | Техническая подготовка – 42ч                     |                                                                                                                                                     |                                      |                 |      |
| 2 | Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол» | Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы |                 |      |
| 3 | Стойка игрока. Перемещение в стойке              | Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.                                                            | Уметь выполнять технические элементы |                 |      |
| 4 | Верхняя передача мяча в парах с шагом.           | Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты.                                        | Уметь выполнять технические элементы |                 |      |

|    |                                                     |                                                                                                                                |                                      |  |  |
|----|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--|--|
|    |                                                     | Подвижные игры с элементами волейбола.                                                                                         |                                      |  |  |
| 5  | Приём мяча двумя руками снизу                       | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 6  | Верхняя передача мяча в парах, тройках.             | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.                         | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 7  | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.           | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.                         | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 8  | Прямой нападающий удар. Учебная игра.               | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.                         | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 9  | Позиционное нападение. Учебная игра                 | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.                          | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 10 | Комбинации из передвижений и остановок игрока.      | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.                         | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 11 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.                         | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 12 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.                         | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 1  | Учебная игра.                                       | Разминка . Стойка игрока.                                                                                                      | Уметь выполнять                      |  |  |

|        |                                                     |                                                                                                        |                                      |  |  |
|--------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--|--|
| 3      | Развитие координационных способностей               | Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.                           | технические элементы                 |  |  |
| 1<br>4 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 1<br>5 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 1<br>6 | .Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.            | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 1<br>7 | .Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.            | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 1<br>8 | .Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.            | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 1<br>9 | .Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.            | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 2<br>0 | .Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.            | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 2<br>1 | Игра «Мяч через сетку» по основным правилам         | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |

|        |                                                                          |                                                                                                        |                                      |  |  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--|--|
| 2<br>2 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 2<br>3 | Повторный инструктаж по технике безопасности                             | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
|        | Двусторонняя игра                                                        | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 2<br>4 | Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»                         | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 2<br>5 | Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»                         | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 2<br>6 | Стойка игрока. Перемещение в стойке                                      | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 2<br>7 | Стойка игрока. Перемещение в стойке                                      | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 2<br>8 | Верхняя передача мяча в парах с шагом.                                   | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |



|        |                                           |                                                                                                        |                                      |  |  |
|--------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--|--|
| 2<br>9 | Верхняя передача мяча в парах с шагом.    | Разминка Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.   | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 3<br>0 | Приём мяча двумя руками снизу             | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 3<br>1 | Приём мяча двумя руками снизу             | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 3<br>2 | Верхняя передача мяча В парах, тройках.   | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 3<br>3 | Верхняя передача мяча в парах, тройках.   | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 3<br>4 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 3<br>5 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 3<br>6 | Прямой нападающий удар. Учебная игра.     | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 3<br>7 | Прямой нападающий удар. Учебная игра.     | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без        | Уметь выполнять технические элементы |  |  |

|        |                                                            |                                                                                                                    |                                            |  |  |
|--------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--|--|
|        |                                                            | подач.                                                                                                             |                                            |  |  |
| 3<br>8 | Позиционное нападение.<br>Учебная игра                     | Разминка . Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке.<br>Передача двумя руками<br>сверху на месте. Игра без<br>подач. | Уметь выполнять<br>технические<br>элементы |  |  |
| 3<br>9 | Позиционное нападение.<br>Учебная игра                     | Разминка . Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке.<br>Передача двумя руками<br>сверху на месте. Игра без<br>подач. | Уметь выполнять<br>технические<br>элементы |  |  |
| 4<br>0 | Позиционное нападение.<br>Учебная игра                     | Разминка . Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке.<br>Передача двумя руками<br>сверху на месте. Игра без<br>подач. | Уметь выполнять<br>технические<br>элементы |  |  |
| 4<br>1 | Комбинации из<br>передвижений<br>и<br>остановок<br>игрока. | Разминка . Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке.<br>Передача двумя руками<br>сверху на месте. Игра без<br>подач. | Уметь выполнять<br>технические<br>элементы |  |  |
| 4<br>2 | Комбинации из<br>передвижений<br>и<br>остановок<br>игрока. | Разминка . Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке.<br>Передача двумя руками<br>сверху на месте. Игра без<br>подач. | Уметь выполнять<br>технические<br>элементы |  |  |
| 4<br>3 | Комбинации из<br>передвижений<br>и<br>остановок<br>игрока. | Разминка . Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке.<br>Передача двумя руками<br>сверху на месте. Игра без<br>подач. | Уметь выполнять<br>технические<br>элементы |  |  |
| 4<br>5 | Комбинации из<br>передвижений<br>и<br>остановок<br>игрока. | Разминка . Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке.<br>Передача двумя руками<br>сверху на месте. Игра без<br>подач. | Уметь выполнять<br>технические<br>элементы |  |  |
| 4<br>6 | Верхняя подача<br>мяча                                     | Разминка . Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке.<br>Передача двумя руками<br>сверху на месте. Игра без<br>подач. | Уметь выполнять<br>технические<br>элементы |  |  |
| 4<br>7 | Верхняя подача<br>мяча                                     | Разминка . Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке.<br>Передача двумя руками                                        | Уметь выполнять<br>технические<br>элементы |  |  |

|        |                                           |                                                                                                        |                                      |  |  |
|--------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--|--|
|        |                                           | сверху на месте. Игра без подач.                                                                       |                                      |  |  |
| 4<br>8 | Верхняя подача мяча                       | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 4<br>9 | Нижняя подача мяча                        | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 5<br>0 | Нижняя подача мяча                        | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 5<br>1 | Нижняя подача мяча                        | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 5<br>2 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 5<br>3 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 5<br>4 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 5<br>5 | Верхняя подача, нижний прием              | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 5<br>6 | Верхняя подача, нижний                    | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке.                                                        | Уметь выполнять технические          |  |  |

|        |                                        |                                                                                                        |                                      |  |  |
|--------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--|--|
|        | прием                                  | Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.                                                 | элементы                             |  |  |
| 5<br>7 | Верхняя подача, нижний прием           | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 5<br>8 | Нападающий удар, нижний прием          | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 5<br>9 | Нападающий удар, нижний прием          | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 6<br>0 | Нападающий удар, нижний прием          | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 6<br>1 | Прямой нападающий удар. Учебная игра.  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 6<br>2 | Прямой нападающий удар. Учебная игра.  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 6<br>3 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 6<br>4 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 6      | Соревнование в                         | Разминка . Стойка игрока.                                                                              | Уметь выполнять                      |  |  |

|        |                                |                                                                                                        |                                      |  |  |
|--------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--|--|
| 5      | группах                        | Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.                           | технические элементы                 |  |  |
| 6<br>6 | Соревнование в группах         | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 6<br>7 | Соревнование в группах         | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 6<br>8 | Соревнование. Итоговое занятие | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |