

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 4
имени Героя Советского Союза Д.П. Левина городского округа Сызрань Самарской области

<p>РАССМОТРЕНА на заседании методического объединения учителей гуманитарного цикла Протокол № 1 от 29 августа 2019 г.</p>	<p>ПРОВЕРЕНА Заместитель директора по УВР _____ Н.Н.Томбасова 29 августа 2019 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНА к использованию в образовательном процессе Директор ГБОУ СОШ № 4 г.о. Сызрань _____ Т.А.Осипова Приказ № 990/6-ОД от 29 августа 2019 г.</p>
---	--	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»**

Пояснительная записка

Волейбол — один из игровых видов спорта, в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне округа, региона и т.д.)

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволяют 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, имеющейся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Нормативно-правовая база

1. Закон Российской Федерации «Об образовании».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (второго поколения).
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
4. Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации.
5. Письмо Министерства образования РФ от 2.04.2002 г. № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в ОУ».
6. Методические рекомендации о расширении деятельности детских и молодежных объединений в ОУ (Письмо Минобрзования России от 11.02.2000 г. № 101/28-16).
7. САНПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях
8. Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

Цель: сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;

- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Подростковый возраст настолько своеобразен и интересен для учителя, что есть определенные основания рассматривать особенности этого возраста в более тесной связи с проблемами воспитания. Как уже отмечалось, успех учебно-воспитательной работы со школьниками зависит от знания и учета их возрастных психологических особенностей. Это положение в еще большей степени относится к подростковому возрасту (от 10—11 до 17 лет), который считают переломным. Подростковый возраст (иногда его называют переходным, потому что в течение этого периода происходит своеобразный переход от детского к взрослому состоянию) связан с перестройкой психических процессов, деятельности личности школьника и поэтому требует решительных (хотя и постепенных) изменений в формах взаимоотношений, организации деятельности, руководства со стороны взрослых, в частности учителей. Трудности, встречающиеся порой в учебной и воспитательной работе со школьниками-подростками, объясняются иногда недостаточным знанием или игнорированием особенностей и закономерностей психического развития в этом возрасте. Именно в этом возрасте можно заинтересовать детей занятиями в различных спортивных секциях. И началом этому может послужить реализация данной программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать и понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Планируемые результаты изучения курса.

В итоге реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся **должны знать**:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
и должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализация программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать:*

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

исмогутнаучиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

3.Описание места курса ВД в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, которое отводится на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличающихся от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

Программа «Волейбол» предназначена для спортивно - оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа спортивно - оздоровительного направления «Волейбол» предназначена для обучающихся 5-х – 11-х классов. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
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 двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы по физкультурно – спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

4.Учебно – тематический план.

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Из них		УУД	Форма организации занятий	Форма контроля	Использовани УЛО
			Аудитор ные	Внеаудитор ные				
1	Разучивание стойка игрока (исходные положения)	1	1		Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	групповая	Наблюдение	
2	Стойка игрока (исходные положения)			1	Применять правила подбора одежды для занятий волейболом. Моделировать технику действий и приемов волейболиста. -соблюдать правила безопасности	групповая	Наблюдение	
3	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед			1	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.	групповая	Наблюдение	

4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед			1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий.	групповая	Наблюдение	
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед			1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.	групповая	Наблюдение	
6	Игровое занятие				Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	групповая	Наблюдение	
7	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	1		Применять правила подбора одежды для занятий волейболом. Моделировать технику действий и приемов волейболиста. -соблюдать правила безопасности	групповая	Наблюдение	
8	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты,			1	Организовывать совместные занятия волейболом со	групповая	Наблюдение	

	прыжки вверх)				<p>сверстниками.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.</p>			
9	Эстафеты с различными способами перемещений.			1	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий.</p>	групповая	Наблюдение	
10	Разучивание верхняя передача мяча над собой	1	1		<p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.</p>	групповая	Наблюдение	
11	Верхняя передача мяча над собой			1	<p>Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.</p>	групповая	Тестирование	
12	Верхняя передача мяча над собой			1	<p>Применять правила подбора одежды для занятий волейболом.</p> <p>Моделировать технику действий и приемов волейболиста.</p> <p>-соблюдать правила</p>	групповая	Наблюдение	

					безопасности			
13	Игровое занятие.			1	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.	групповая	Наблюдение	
14	Разучивание верхняя передача мяча у стены.	1	1		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий.	групповая	Наблюдение	
15	Верхняя передача мяча в парах			1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.	групповая	Наблюдение	
16	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.			1	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	групповая	Тестирование	

17	Игровое занятие.			1	Применять правила подбора одежды для занятий волейболом. Моделировать технику действий и приемов волейболиста. -соблюдать правила безопасности	групповая	Наблюдение	
18	Разучивание: верхняя прямая подача с середины площадки.			1	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.	групповая	Наблюдение	
19	Верхняя прямая подача с середины площадки.			1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий.	групповая	Наблюдение	
20	Верхняя прямая подача с середины площадки.			1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды, использовать игру в	групповая	Наблюдение	

					волейбол в организации активного отдыха.			
21	Верхняя прямая подача с середины площадки.			1	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	групповая	Тестирование	
22	Игровое занятие.			1	Применять правила подбора одежды для занятий волейболом. Моделировать технику действий и приемов волейболиста. -соблюдать правила безопасности	групповая	Наблюдение	
23	Нижняя передача над собой			1	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.	групповая	Наблюдение	
24	Нижняя передача над собой			1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий.	групповая	Наблюдение	

25	Нижняя передача над собой			1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.	групповая	Наблюдение	
26	Игровое занятие			1	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	групповая	Наблюдение	
27	Нижняя передача мяча у стены, в парах			1	Применять правила подбора одежды для занятий волейболом. Моделировать технику действий и приемов волейболиста. -соблюдать правила безопасности	групповая	Тестирование	
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах			1	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.	групповая	Наблюдение	
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах			1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	групповая	Наблюдение	

					Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий.			
30	Игровое занятие.			1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.	групповая	Наблюдение	
31	Прием мяча с подачи у стены.			1	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	групповая	Наблюдение	
32	Подача и прием мяча в парах .			1	Применять правила подбора одежды для занятий волейболом. Моделировать технику действий и приемов волейболиста. -соблюдать правила безопасности	групповая	Наблюдение	
33	Подача прием мяча через сетку в парах с середины площадки			1	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.	групповая	Наблюдение	

34	Учебная игра мини-волейбол.			1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий.	групповая	Наблюдение

5. Содержание курса

№ п\п	Наименование раздела	Всего часов	Из них		Формы контроля
			аудиторные	внеаудиторные	
	Введение	1	1		
1.	Общефизическая подготовка		в процессе занятия		Наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	5		5	Тестирование
3.	Техническая подготовка	27	3	24	Тестирование
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	15	1	14	
3. 2.	Подачи мяча	4	1	3	
3. 3.	Стойки	7	1	6	

4.	Тактическая подготовка Тактика подач Тактика приёмов и передач	2 1 1				Наблюдение
5.	Правила игры	в процессе занятия				
	Итого:	34	4	29		

6.Методическое обеспечение программы.

Наименование объектов и средств материально- технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы». Министерство образования РФ, Москва, Просвещение 2012г.	Д	
Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов. Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).	Д	
Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.	Д	
Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для 867 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.	Д	
Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.	Д	

Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.- 61с.- (Стандарты второго поколения).	Д	
Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.	Д	
2. Технические средства обучения		
2.1 Компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, возможность выхода в Интернет. Оснащён пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
2.2 Принтер лазерный	Д	
2.3 Музыкальный центр	Д	
3. Учебно-практическое оборудование		
3.1 Стенка гимнастическая	Г	
3.2 Скамейка гимнастическая	Г	
3.3 Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладины, миши для метания.
3.4 Маты гимнастические	Г	
3.5 Мяч баскетбольный	К	
3.6 Мяч волейбольный	К	
3.7 Мяч футбольный	К	
3.8 Скакалка гимнастическая	К	
3.9 Палка гимнастическая	К	
3.10 Секундомер	Д	
3.11 Сетка для переноски мячей	Д	
3.12 Рулетка измерительная	Д	
3.13 Комплект щитов баскетбольных с кольцами	Д	
3.14 Компрессор для накачивания мячей	Д	
3.15 Лыжи	К	
3.16 Кегли	Г	

3.17 Нагрудные номера	К	
3.18 Аптечка медицинская	Д	

Условные обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз.);

К – комплект (из расчета на каждого ученика , исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, начитывающих несколько учащихся

7.Формы контроля и подведение итогов освоения программы.

Тестовый контроль

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м, с	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).	4 - 5	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.

№	Тест	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 насобой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7

3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

В результате реализации данной программы можно достичь выполнения поставленных задач по укреплению здоровья и содействия правильному разностороннему физическому развитию, укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, гибкости, ловкости (соответственно группам здоровья). В процессе систематических занятий волейболом развивается способность к самоконтролю за психофизиологическим состоянием, так как только в состоянии уравновешенности можно адекватно оценить действия партнеров и соперников.