

Министерство образования Российской Федерации
Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
**Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение гимназия № 177**
Чкаловский район

620073 г. Екатеринбург, ул. Крестинского, 45 тел.: (343) 218-58-93, ф.: (343) 218-29-56,
E-mail: gimnazia_177@mail.ru ОКПО 41740051, ОГРН 026605760653
ИНН/КПП 6664034791\667501001

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАОУ гимназии №177
Протокол №2 от 28.10.2021г.

 Директор гимназии № 177
Самойленко Т.Н.
приказ № 218-о от 11 ноября 2021 года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
школьного спортивного клуба
«Академия волейбола»**

Автор – составитель:
Берсенов Максим Андреевич,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2021

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой РФ от 21 декабря 2012 года) с изменениями;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован 29.11.2018 № 52831);

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р.

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди обучающихся МАОУ гимназии № 177. Соревнования по волейболу включены в план спортивно - массовых и оздоровительных мероприятий школы. Занятия по волейболу - эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол - вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико - тактическими навыками игры.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Программа восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить дополнительные навыки игры в волейбол.

Педагогическая целесообразность. Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Уровень программы

- «Базовый»- 1 год обучения.

На базовом уровне освоения программы обучающиеся знакомятся с техническими и тактическими элементами в волейболе, правилами игры. Систематические занятия волейболом на базовом уровне способствуют развитию физических качеств и технической

подготовки обучающихся.

Адресат программы - возраст учащихся, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы 12-17 лет. Набор осуществляется по желанию без специального отбора.

Объем программы – 140 учебных часов, запланировано на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

Режим занятий.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю
2 часа	2 раза в неделю	4 часа

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие.

Формы занятий:

- Групповая,
- Игровая,
- индивидуально-игровая,
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – повышение физической подготовленности подрастающего поколения и привлечение к здоровому образу жизни с помощью игры в волейбол, как одной из форм активного отдыха.

Задачи программы

Образовательные

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;

- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта

- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

Развивающие

- развитие игровой мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;

- развивать физические способности учащихся.

Воспитательные

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;

- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.

- Воспитание волевых качеств.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2	Общая физическая	18	2	16	Контрольные

	подготовка				упражнения
3	Специальная физическая подготовка	18	2	16	Контрольные упражнения
4	Техническая подготовка	36	2	34	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	16	2	14	Контрольные упражнения
6	Интегральная подготовка	10	2	8	Зачетные игры
7	Учебные игры	38	4	34	Зачетные игры
8	Итоговое занятие	2		2	Соревнования
	Итого:	140	16	124	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика. Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Теория. Значение технической подготовки в волейболе.

Практика. Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Теория. Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика. Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Раздел 6. Интегральная подготовка.

Теория. Характеристика системы тренировочных воздействий.

Практика. Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Раздел 7. Учебные игры.

Теория. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика. Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

Раздел 8. Итоговое занятие.

Теория. Знание правил игры в волейбол.

Практика. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

1.4. Планируемые результаты

1. Изучение технических приемов игры и тактическим действиям.
2. Повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта.
3. Овладение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу.
4. Развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров.
5. Развитие физических способностей учащихся, игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений.
6. Сформированность потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки, воспитание волевых качеств.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Для занятий по программе требуется:

- спортивный школьный зал 9x18
- спортивный инвентарь и оборудование:
- сетка волейбольная- 2шт.
- стойки волейбольные
- гимнастическая стенка- 1 шт.
- гимнастические скамейки-4шт.
- гимнастические маты-6шт.
- скакалки- 15 шт.
- мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
- мячи волейбольные – 8 шт.
- рулетка- 1шт.

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

2.2.Формы контроля

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, зачетные игры, соревнования.

Виды контроля

Промежуточный контроль теоретических знаний, практических умений и навыков

- контроль теоретических знаний (тестовые задания на темы: ФК и спорт, техника безопасности, инвентарь и оборудование, гигиена и самоконтроль, история развития волейбола);
- контроль освоения техники верхней передачи мяча над собой (количество раз, правильность выполнения);
- контроль освоения техники верхней передачи мяча в парах (количество раз, правильность выполнения, точность передач);
- контроль освоения техники нижней передачи мяча над собой (количество раз, правильность выполнения) ;
- контроль освоения техники нижней передачи мяча в парах (количество раз, правильность выполнения, точность передач);
- контроль освоения защитных действий (правильность выполнения);
- контроль освоения техники нападающего удара через сетку со своего набрасывания (правильность выполнения);
- контроль освоения техники нападающего удара через сетку с передачи (правильность выполнения);
- контроль освоения техники нижней подачи (количество подач из определенного числа попыток, правильность выполнения);
- контроль освоения техники верхней подачи (количество подач из определенного числа попыток, правильность выполнения) ;
- контроль освоения техники блокирования.

2.3. Оценочные материалы

Система оценки образовательных и личностных результатов.

Критерии оценки тренировочных занятий:

«Удовлетворительно» - ребенок воспринимает теоретический материал, но в применении его в практической деятельности возникают затруднения.

«Хорошо» - ребенок воспринимает теоретический материал, но применяет его в практической деятельности с помощью педагога.

«Отлично» - ребенок воспринимает теоретический материал, и самостоятельно может применять его в практической деятельности.

Способы отслеживания результативности обучения

Результативность работы планируется отслеживать в течение учебного года на занятиях путем педагогического наблюдения (интеллектуальный и творческий рост каждого ребенка и команды в целом).

Текущий контроль предполагается проводить на каждом занятии – подведение итогов занятия.

Промежуточный контроль проводится после каждого игрового дня, проводится разбор всех вопросов и заданий, отыгранных на игре, с разбором ошибок.

Итоговый контроль предполагает анализ деятельности объединения, данный детьми, родителями и педагогом, сдача контрольных испытаний по нормативам. Предусмотрен мониторинг результативности и разработаны его критерии.

2.4. Методические материалы

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Методы тренировки

1 Методы для развития физических качеств (повторный, круговой, игровой, соревновательный).

2 Методы для обучения и совершенствования технических приемов волейбола (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств, повторный).

3 Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических элементов по частям, в целом, анализ действий, совершенствование действий, задания на тренировках и соревнованиях, повторный).

4 Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, опыт положительный или отрицательный, пример, поощрение, самостоятельное выполнение упражнений, введение в тренировку сбивающих факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

2.5. Список литературы

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарный учебный график

Общее количество часов -140

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля, аттестации
1-2	Сентябрь	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
3-4	Сентябрь	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
5-6	Сентябрь	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
7-8	Сентябрь	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
9-10	Сентябрь	Пас предплечьями в движении.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
11-12	Сентябрь	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	Групповая	2	
13-14	Сентябрь	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
15-16	Октябрь	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
17-18	Октябрь	Пас предплечьями в движении.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
19-20	Октябрь	Пас предплечьями на точность.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
20-21	Октябрь	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
22-23	Октябрь	Боковая подача.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
24-25	Октябрь	Подвижные игры и эстафета.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
26-27	Октябрь	Подача и пас предплечьями.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
28-29	Октябрь	Подача и пас предплечьями.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
30-31	Ноябрь	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение

32-33	Ноябрь	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
34-25	Ноябрь	Нацеленная подача	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
36-37	Ноябрь	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
38-39	Ноябрь	Умение взаимодействию с другими игроками.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
40-41	Ноябрь	Передача сверху.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
42-43	Ноябрь	Передача сверху.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
44-45	Ноябрь	Пас-отскок мяча-пас.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
46-47	Декабрь	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
48-49	Декабрь	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
50-51	Декабрь	Передача –перемещение-передача.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
52-53	Декабрь	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
54-55	Декабрь	Передача безадресного мяча.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
56-57	Декабрь	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
58-59	Декабрь	Круг за кругом.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
60-61	Январь	Высокая прострельная передача.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
62-63	Январь	Пас из неудобного положения.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
64-65	Январь	Пас из неудобного положения.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
66-67	Январь	Высокая прострельная передача.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
68-69	Январь	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
70-71	Январь	Подача, пас предплечьями и второй пас.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
72-72	Январь	Игра “Кому принимать подачу?”	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
73-74	Январь	Нижняя подача.	Групповая	2	Контрольное упражнение
75-76	Январь	Нижняя подача.	Групповая	2	Контрольное упражнение
77-	Февраль	Игра “Круг за кругом”.	Групповая	2	Педагогическое

78					наблюдение
79-80	Февраль	Пас предплечьями на точность.	Групповая	2	Контрольное упражнение
80-81	Февраль	Пас предплечьями на точность.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
82-83	Февраль	Пас из неудобного положения.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
84-85	Февраль	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
86-87	Февраль	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
88-89	Февраль	Передача – перемещение-передача.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
90-91	Март	Верхняя подача	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
92-93	Март	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
94-95	Март	Пас из неудобного положения.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
96-97	Март	Техника атакующего удара.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
98-99	Март	Упражнения для мышц ног и таза.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
100-101	Март	Пас из неудобного положения.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
102-103	Март	Пас из неудобного положения.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
104-105	Март	Игра пионербол.	Групповая	2	Зачетные игры
106-107	Апрель	Игра “Подай и попади”	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
108-109	Апрель	Общеразвивающие упражнения.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
110-111	Апрель	Игра “Сумей передать и подать”	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
112-113	Апрель	Игра ”Кому принимать подачу”	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
114-115	Апрель	Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
116-117	Апрель	Пас в движении.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
118-119	Апрель	Подача с лицевой линии.	Групповая	2	Контрольное упражнение
120-121	Апрель	Игра “Берем игру на себя”	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
122-123	Апрель	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
124-	Апрель	Передача сверху (Подготовка,	Групповая	2	Педагогическое

125		выполнение, дальнейшие действия.)			наблюдение
126-127	Май	Подвижные игры и эстафета.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
128-129	Май	Пас в движении.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
130-131	Май	Игра пионербол.	Групповая	2	Соревнование
132-133	Май	Передача-перемещение-передача.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
134-135	Май	Передача-перемещение-передача.	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
136-137	Май	Игра “Берем игру на себя”	Групповая	2	Педагогическое наблюдение
138-139	Май	Игра волейбол по правилам	Групповая	2	Зачетны игры
140	Май	Оценка игровых достижений	Групповая	2	Зачетные игры

Контрольные нормативы по волейболу,
основы технической подготовки учащихся МАОУ «Гимназии № 177»

Наименование теста	класс	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нижняя передача над собой	V	8	8	6	6	4	4
	VI	9	9	7	7	4	4
	VII	10	10	8	8	5	5
		VIII	11	11	9	9	5
	IX	9	9	7	7	4	4
	X	11	11	2	8	5	5
Верхняя передача над собой	V	8	8	6	6	4	4
	VI	9	9	7	7	4	4
	VII	10	10	8	8	5	5
		VIII	11	11	9	9	5
	IX	9	9	7	7	4	4
	X	11	11	8	8	5	5
Верхняя передача в стену	V	6	6	4	4	2	2
	VI	7	7	4	4	3	3
	VII	10	10	8	8	5	5
		VIII	11	11	9	9	5
	IX	9	9	7	7	4	4
	X	11	11	8	8	5	5
Нижняя передача в стену	V	6	6	4	4	2	2
	VI	7	7	4	4	3	3
	VII	9	9	6	6	3	3
		VIII	10	10	6	6	4
	IX	9	9	7	7	4	4
	X	11	11	e	8	5	5
XI	12	12	9	9	6	6	

Верхняя передача мяча в парах	V	4	4	3	3	2	2
	VI	5	5	3	3	2	2
	VII	10	10	8	8	5	5
	VIII	11	11	9	9	5	5
	IX	5	5	3	3	2	2
	X	5	5	3	3	2	2
	XI	6	6	4	4	3	3
Прием мяча снизу	V	3	3	2	2	1	1
	VI	3	3	2	2	1	1
	VII	3	3	2	2	1	1
	VIII	3	3	2	2	1	1
	IX	3	3	2	2	1	1
	X	3	3	2	2	1	1
	XI	3	3	2	2	1	1
Нижняя прямая подача	V	3	3	2	2	1	1
	VI	3	3	2	2	1	1
	VII	3	3	2	2	1	1
Верхняя прямая подача	VIII	3	3	2	2	1	1
	IX	3	3	2	2	1	1
	X	3	3	2	2	1	1
	XI	3	3	2	2	1	1