

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 147»

ПРИНЯТО:

Педагогический совет

МАОУ СШ № 147

Протокол от 30.08.2023 № 6

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 147

Р.В. Кузьмин

Приказ от 01.09.2023 № 01-04-252/2



**Рабочая  
дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивного направления  
«Волейбол»**

Возрастная группа: 12- 17 лет

Срок реализации: 1 год

Руководитель: Алешкова А.С.  
педагог дополнительного  
образования

Красноярск, 2023 г.

## Пояснительная записка

Главным фактором школьной спортивной жизни является внеклассная работа. Основу её составляет организация школьной спортивной секции.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности секции «Волейбол» для обучающихся 5-10 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Цель занятий:** формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

### Задачи:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Программа рассчитана на 105 часов

### Формы и режим занятий.

**Формы обучения:** учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 час	2 раза в неделю	2 часа	68 часов

## Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	
5	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	
6	Основы методики обучения в волейболе	10
7	Подвижные игры с элементами волейбола	12
8	Общая и специальная физическая подготовка	12
9	Основы техники и тактики игры	15
10	Контрольные игры и соревнования	12
11	Контрольные испытания	6
	Всего	<b>68</b>

### Содержание программы:

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.**  
Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.**  
Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

#### **Основы методики обучения в волейболе.**

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

#### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

#### **Основы техники и тактики игры.**

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

### Формы и методы занятий:

#### **Формы проведения занятий:**

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Физкультурные праздники;
6. Обучающие и двусторонние игры;
7. Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

#### **Ведущими методами обучения являются:**

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение,

- рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
  - практические методы: метод упражнений, игровой метод.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

#### **ЗНАТЬ:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

#### **УМЕТЬ:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

#### **По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Призовые места на соревнованиях областного уровня;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

### **Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе**

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; С - средний показатель; В - высокий показатель

### Календарно – тематическое планирование

#### Группа № 1

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	
			План.	Факт.
1.	1	1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху.		
2.	3	1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. 3. Подвижные игры с элементами волейбола.		
3.	1	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.		
4.	2	1. ОФП. 2. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3. Подвижные игры и эстафеты.		
5.	2	1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений.		

		2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.		
6.	2	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.		
7.	2	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.		
8.	3	1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача.		
9.	3	1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
10.	3	1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Подвижные игры и эстафеты.		
11.	2	1. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2. Нижняя прямая подача. 3. ОФП.		
12.	2	1. Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2. Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
13.	2	1. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола		
14.	1	1. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
15.	3	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2. Прием подачи. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
16.	2	1. Прием и передача мяча. 2. Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3. ОФП.		
17.	2	1. Прием и передача мяча. 2. Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3. Эстафеты.		
18.	3	1. Развитие силовой выносливости. 2. Прием и передача мяча. 3. Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
19.	2	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней подачи. 3. Учебная игра		
20.	2	1. Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3. Учебная игра.		
21.	3	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		

22.	2	1. Развитие прыгучести. 2. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 3. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.		
23.	2	1. Прямой нападающий удар. 2. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. 3. Учебная игра		
24.	1	1. Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2. Двухсторонняя контрольная игра.		
25.	1	1. Развитие специальной ловкости. 2. Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебная игра		
26.	3	1. Нападающий удар по неподвижному мячу. 2. Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
27.	3	1. Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2. Одиночное блокирование. 3. Двухсторонняя игра.		
28.	2	1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.		
29.	2	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Учебно – тренировочная игра		
30.	2	1. ОФП. 2. Совершенствование навыков защитных действий. 3. Учебная игра		
31.	2	1. Круговая тренировка на развитие силовых качеств. 2. Приемы и передачи мяча. 3. Учебная игра		
32.	2	1. Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		
33.	2	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
34.	3	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.		
35.	2	1. Эстафеты с различными видами спортивных игр. 2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3. Развитие прыгучести		
36.	2	1. Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. 2. Двухсторонняя игра в волейбол. 3. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.		
37.	2	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Учебно – тренировочная игра		
38.	2	1. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2. Учебно-тренировочная игра		

39.	2	1. Развитие силовых качеств. 2. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
40.	2	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
41.	3	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
42.	2	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2. Прием подачи. 3. Учебно – тренировочная игра.		
43.	2	1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
44.	2	1. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра		
45.	1	1. Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		
46.	2	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра		
47.	1	1. Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2. Двухсторонняя контрольная игра.		
48.	1	1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
49.	2	1. Развитие силовых качеств. 2. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
50.	2	1. Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
51.	2	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра		
Итого	68			



## Контрольные испытания технической подготовки учащихся по разделу волейбол

1. Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой, выполняется в 5, 6 классах на волейбольной площадке 9х9 метров. Учащиеся 7, 8 классов задание выполняют на волейбольной площадке 6х9 метров. Учащиеся 9-11 классов задание выполняют в кругу  $d=3$  метра.

2. Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой, учитывается количество и качество технических действий.

3. Передачи мяча сверху двумя руками в стену на расстоянии не менее 1 метра: учащиеся 5-6 классов выполняют передачу на высоту на 2-2,5 метра, учащиеся 7-8 классов выполняют передачу на высоту на 2,5-3,5 метра, учащиеся 9-11 классов выполняют передачу на высоту на 3-4,5 метра с точностью попадания в мишень  $d=100$  см.

4. Передачи мяча двумя руками снизу в стену на расстоянии не менее 1 метра: учащиеся 5-6 классов выполняют передачу на высоту на 2-2,5 метра, учащиеся 7-8 классов выполняют передачу на высоту на 2,5-3,5 метра, учащиеся 9-11 классов выполняют передачу на высоту на 3-4,5 метра с точностью попадания в мишень  $d=130$  см.

5. Передачи волейбольного мяча в парах, без потерь, на расстоянии 3-7 метров:

учащиеся 5-6 классов - на волейбольной площадке между партнерами расстояние 3-4 метра; учащиеся 7-8 классов - располагаются на волейбольной площадке, через волейбольную сетку, на расстоянии 3-4 метра; учащиеся 9-11 классов - располагаются на волейбольной площадке, через волейбольную сетку, на расстоянии 3-5 метров.

6. Приём волейбольного мяча снизу двумя руками после подачи партнёра.

Оценивается правильный выход к мячу с точной передачей волейбольного мяча в зону № 3 или в зону № 2: учащиеся 5-6 классов - оценка «3» - ловля мяча, оценка «4» - приём мяча, оценка «5» - приём мяча.

Из пяти приёмов оцениваются только те мячи-подачи, которые достигли принимающего.

7. Нижняя прямая подача мяча.

Учащиеся 5 классов - пять попыток, расстояние от сетки 3 метра; учащиеся 6 классов - пять попыток, расстояние от сетки 4-5 метров; учащиеся 7 классов - пять попыток, расстояние от сетки 6-9 метров;

8. Верхняя прямая подача мяча.

Пять попыток. Подачи выполняются от лицевой линии волейбольной площадки для юношей. Для девушек 6 метров от волейбольной сетки.

9. Нападающий удар из зоны №4 с передачи партнера из зоны №3.

учащиеся 5-6 классов выполняют разбег с 2 шагов, наскок (правой, левой стопорящий шаг), выпрыгивание, бросок волейбольного мяча через сетку (из 5 бросков: 1 раз - оценка «3», 2 раза - оценка «4», 3 раза - оценка «5»). Оценивается техника и количество попаданий волейбольного мяча в гимнастический мат, либо обруч. Учащиеся 7-8 классов выполняют разбег, наскок, удар по мячу брошенному партнёром на высоту 1,5-2 метра.

### Контрольные нормативы по волейболу, основы технической подготовки учащихся МАОУ СШ № 147

Наименование теста	класс	«5»		«4»		«3»	
		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

Верхняя передача над собой	VIII	11	11	9	9	5	5
	IX	9	9	7	7	4	4
	X	11	11	2	8	5	5
	XI	12	12	9	9	6	6
	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	5
	IX	9	9	7	7	4	4
	X	11	11	8	8	5	5
	XI	12	12	9	9	6	6
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	5
	IX	9	9	7	7	4	4
	X	11	11	8	8	5	5
	XI	12	12	9	9	6	6
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	4
	IX	9	9	7	7	4	4
	X	11	11	8	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

Юноши		Баллы	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
1	Челночный бег 5х6 м	5	12,9 и выше	12,6 и выше	12,3 и выше	11,9 и выше	11,4 и выше	10,9 и выше	10,5 и выше	10,2 и выше	9,9 и выше
		4	13,0 - 13,2	12,7 - 12,9	12,4 - 12,6	12,0 - 12,3	11,5 - 11,8	11,0 - 11,3	10,6 - 10,8	10,3 - 10,5	10,0 - 10,2
		3	13,3 - 13,6	13,0 - 13,3	12,7 - 13,0	12,4 - 12,8	11,9 - 12,4	11,4 - 11,8	10,9 - 11,3	10,6 - 11,0	10,3 - 10,6
		2	13,7 - 14,0	13,4 - 13,7	13,1 - 13,5	12,9 - 13,3	12,5 - 12,9	11,9 - 12,3	11,4 - 11,8	11,1 - 11,5	10,7 - 11,0

		1	14,1 и ниже	13,8 и ниже	13,6 и ниже	13,4 и ниже	13,0 и ниже	12,4 и ниже	11,9 и ниже	11,6 и ниже	11,1 и ниже
2	Бег 92 м "ёлочка" с изменением направления	5	29,8 и выше	28,4 и выше	27,2 и выше	26,2 и выше	25,1 и выше	24,4 и выше	23,8 и выше	23,0 и выше	22,4 и выше
		4	29,9 - 30,6	28,5 - 29,3	27,3 - 28,1	26,3 - 27,0	25,2 - 25,9	24,5 - 25,0	23,9 - 24,4	23,1 - 23,6	22,5 - 22,9
		3	30,7 - 31,5	29,4 - 30,2	28,2 - 29,0	27,1 - 27,8	26,0 - 26,8	25,1 - 25,8	24,5 - 25,1	23,7 - 24,3	23,1 - 23,4
		2	31,6 - 32,2	30,3 - 30,9	29,1 - 29,8	27,9 - 28,6	26,9 - 27,6	25,9 - 26,6	25,2 - 25,9	24,4 - 25,1	23,5 - 24,3
		1	32,3 и ниже	31,0 и ниже	29,9 и ниже	28,7 и ниже	27,7 и ниже	26,7 и ниже	26,0 и ниже	25,2 и ниже	23,4 и ниже
3	Метание набивного мяча стоя (метров)	5	6 и выше	9 и выше	11 и выше	13 и выше	16 и выше	18 и выше	20 и выше	22 и выше	24 и выше
		4	5	7 - 8	9 - 10	11 - 12	13 - 15	15 - 17	17 - 19	19 - 21	21 - 23
		3	4	5 - 6	7 - 8	8 - 10	10 - 12	12 - 14	14 - 16	16 - 18	18 - 20
		2	3	3 - 4	4 - 6	5 - 9	7 - 9	8 - 11	11 - 13	13 - 15	14 - 17
		1	1 - 2	1 - 2	3 и ниже	4 и ниже	6 и ниже	7 и ниже	10 и ниже	12 и ниже	13 и ниже
4	Максимальное касание отметки при прыжке вверх с места толчком двух ног.	5	190 и выше	205 и выше	220 и выше	225 и выше	230 и выше	245 и выше	275 и выше	285 и выше	300 и выше
		4	180 - 189	195 - 204	210 - 219	215 - 224	220 - 229	230 - 244	260 - 274	270 - 284	285 - 299
		3	165 - 179	180 - 194	195 - 209	200 - 214	205 - 219	215 - 229	240 - 259	250 - 269	265 - 284
		2	150 - 164	165 - 179	180 - 194	185 - 199	190 - 204	200 - 214	210 - 239	215 - 249	225 - 264
		1	149 и ниже	164 и ниже	179 и ниже	184 и ниже	189 и ниже	199 и ниже	209 и ниже	214 и ниже	224 и ниже
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	5	40 и выше	45 и выше	50 и выше	55 и выше	64 и выше	69 и выше	76 и выше	81 и выше	87 и выше
		4	35 - 39	40 - 44	45 - 49	50 - 54	58 - 63	63 - 68	70 - 75	75 - 80	80 - 86
		3	30 - 34	35 - 39	40 - 44	45 - 49	52 - 57	58 - 62	64 - 69	69 - 74	73 - 79
		2	25 - 29	30 - 34	35 - 39	40 - 44	46 - 51	52 - 57	58 - 63	63 - 68	67 - 72
		1	24 и ниже	29 и ниже	34 и ниже	39 и ниже	45 и ниже	51 и ниже	57 и ниже	62 и ниже	66 и ниже
Девушки											
1	Упражнение	Баллы	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
		Челночный бег 5 x 6 м	5	12,8 и выше	12,5 и выше	12,3 и выше	12,2 и выше	12,0 и выше	11,8 и выше	11,6 и выше	11,5 и выше
4	12,9 - 13,2		12,6 - 12,9	12,4 - 12,6	12,3 - 12,5	12,1 - 12,3	11,9 - 12,2	11,7 - 11,9	11,6 - 11,8	11,5 - 11,7	
3	13,3 - 13,6		13,0 - 13,3	12,7 - 12,9	12,6 - 12,8	12,4 - 12,6	12,3 - 12,5	12,0 - 12,3	11,9 - 12,2	11,8 - 12,1	
2	13,7 - 14,0		13,4 - 13,6	13,0 - 13,4	12,9 - 13,3	12,7 - 13,0	12,6 - 12,8	12,4 - 12,6	12,3 - 12,5	12,2 - 12,5	
1	14,1 и ниже		13,7 и ниже	13,5 и ниже	13,4 и ниже	13,1 и ниже	12,9 и ниже	12,7 и ниже	12,6 и ниже	12,6 и ниже	
2	Бег 92 м "ёлочка" с изменением направления	5	32,6 и выше	32 и выше	31,5 и выше	31,2 и выше	31 и выше	28,5 и выше	27,4 и выше	26,8 и выше	26,2 и выше
		4	32,7 - 33,2	32,1 - 32,5	31,6 - 32,0	31,3 - 31,7	31,1 - 31,5	28,6 - 29,6	27,5 - 28,6	26,9 - 27,6	26,3 - 27,2
		3	32,2 - 32,6	32,6 - 33,0	32,1 - 32,5	31,8 - 32,2	31,6 - 32,0	29,7 - 30,5	28,7 - 29,9	27,7 - 28,8	27,3 - 28,4
		2	31,6 - 32,1	33,1 - 34,0	32,6 - 33,5	32,3 - 32,9	32,1 - 32,5	30,6 - 31,2	30,0 - 30,9	28,9 - 30,6	28,5 - 30,0
		1	31,5 и ниже	34,1 и ниже	33,6 и ниже	33,0 и ниже	32,6 и ниже	31,3 и ниже	32,0 и хуже	30,7 и ниже	30,1 и ниже
3	Метание набивного мяча стоя (метров)	5	5,5 и выше	8,0 и выше	9,0 и выше	10,8 и выше	13,5 и выше	14,5 и выше	15,2 и выше	15,6 и выше	16,1 и выше
		4	4,0 - 5,4	6,0 - 7,9	7,5 - 8,9	9,0 - 10,7	11,0 - 13,4	12,5 - 14,4	13,8 - 15,1	14,3 - 15,5	14,8 - 16,0
		3	3,0 - 3,9	5,0 - 5,9	6,0 - 7,4	7,0 - 8,9	9,0 - 10,9	10,8 - 12,4	11,5 - 13,7	12,8 - 14,2	13,4 - 14,7
		2	2,1 - 2,9	4,0 - 4,9	4,5 - 5,9	5,4 - 6,9	6,5 - 8,9	8,9 - 10,7	9,8 - 11,4	10,9 - 12,7	11,3 - 13,3
		1	2,0 и ниже	3,9 и ниже	4,4 и ниже	5,3 и ниже	6,4 и ниже	8,8 и ниже	9,7 и ниже	10,8 и ниже	11,2 и ниже
4	Прыжок вверх с места толчком	5	34 и выше	38 и выше	42 и выше	46 и выше	50 и выше	55 и выше	57 и выше	60 и выше	65 и выше
		4	30 - 33	34 - 37	38 - 41	42 - 45	46 - 49	50 - 54	52 - 56	55 - 59	60 - 64
		3	26 - 29	29 - 33	34 - 37	38 - 41	42 - 48	45 - 49	47 - 51	50 - 54	55 - 59
		2	22 - 25	24 - 28	30 - 33	34 - 37	38 - 41	40 - 44	42 - 46	45 - 49	50 - 59

двух ног (см)	1	21 и ниже	23 и ниже	29 и ниже	33 и ниже	37 и ниже	39 и ниже	41 и ниже	44 и ниже	49 и ниже
Методические указания										
1. Бег 30м. (5*бм.). На расстоянии бм. чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние бм. пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.										
2. Бег 92м. с изменением направления. На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей. Мяч № 7 на линии 1м. от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№1.2.3.4.5.6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7).										
3. Метание набивного мяча 1кг. стоя. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх. Производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. 3 попытки, лучший результат учитывается.										
4. Максимальное касание отметки при прыжке вверх с места толчком двух ног. Прыжок с места выполняется со взмахом рук. Число попыток – три.										

### Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

### Методическое обеспечение программы

**1. Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**2. Техническое оснащение занятий:**

- набивные мячи
- волейбольные мячи
- гимнастические скамейки
- секундомер
- скакалки

**3. Формы проведения занятий:**

- беседа
- групповое выполнение заданий
- самостоятельная работа
- спортивные соревнования
- физкультурные праздники

**4. Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:**

- репродуктивные
- наглядные

- иллюстративные
- игровые
- соревновательный

#### **5. Новизна и актуальность:**

- творческое развитие обучающихся
- формирование физической культуры личности
- сохранение региональных традиций
- воспитание здорового образа жизни

#### **6. Формы подведения итогов:**

- внутри школьные и районные соревнования по волейболу

#### **7. Формы проверки:**

- тематический и визуальный контроль

#### **8. Ожидаемые результаты:**

- стать призёрами в соревнованиях по волейболу.

### **Требования к оснащённости учебного процесса**

#### **Оборудование спортивное:**

- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

#### **Вспомогательное оборудование:**

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

#### **Наглядные и методические пособия:**

- модели;
- пособия печатные;
- диафильмы;
- кинофрагменты;
- видеозаписи;
- кинофильмы.

### **Материально-техническая база школы для обеспечения занятий по программе «ВОЛЕЙБОЛ».**

Занятия будут проводиться в школьном большом спортивном зале.

Спортивный зал имеет размеры 19x10 м. (190,3 кв.м)

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь:

Секундомер — 1

Гимнастические скамейки — 6

Гимнастические маты — 10

Скакалки — 20

Мячи набивные различной массы — 3

Мячи волейбольные – 15

Свисток-1

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Освещённость в нормах Санпина

