

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа-интернат № 1 имени В.П. Сиякова»

ПРИНЯТО:

Медико-психолого-педагогический
совет МАОУ школы-интерната № 1
Протокол от 17.05.2022 № 4

УТВЕРЖДАЮ:

И. о. директора
МАОУ школы-интерната № 1
Р.В. Кузьмин



Приказ от 17.05.2022 № 01-04-284/1

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

Возрастная группа: 13- 18 лет
Срок реализации: 1 год
Руководитель: Симакова Е.И.
педагог дополнительного
образования

Красноярск, 2022 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 7-11 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	3 раза в неделю	3 часа	105 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	20
8	Общая и специальная физическая подготовка	25
9	Основы техники и тактики игры	33
10	Контрольные игры и соревнования	10
11	Контрольные испытания	6
	Всего	105

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	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху.		
2.	1	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.		
3.	1	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.		
4.	1	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.		
5.	1	Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.		

6.	1	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Подвижные игры и эстафеты.		
7.	1	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Подвижные игры и эстафеты.		
8.	1	Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.		
9.	1	Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.		
10.	1	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.		
11.	1	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.		
12.	1	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.		
13.	1	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.		
14.	1	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.		
15.	1	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.		
16.	1	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.		
17.	1	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации.		
18.	1	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации.		
19.	1	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации.		
20.	1	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Подвижные игры и эстафеты.		
21.	1	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Подвижные игры и эстафеты.		
22.	1	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Подвижные игры и эстафеты.		
23.	1	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача.		
24.	1	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. ОФП.		
25.	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с		

		элементами волейбола.		
26.	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
27.	1	Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола		
28.	1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола		
29.	1	Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
30.	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.		
31.	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.		
32.	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.		
33.	1	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. ОФП.		
34.	1	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. ОФП.		
35.	1	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Эстафеты.		
36.	1	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Эстафеты.		
37.	1	Развитие силовой выносливости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
38.	1	Развитие силовой выносливости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
39.	1	Развитие силовой выносливости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
40.	1	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней подачи. Учебная игра		
41.	1	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней подачи. Учебная игра		
42.	1	Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра.		
43.	1	Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра.		
44.	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
45.	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		

46.	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
47.	1	Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.		
48.	1	Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.		
49.	1	Прямой нападающий удар. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. Учебная игра		
50.	1	Прямой нападающий удар. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. Учебная игра		
51.	1	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.		
52.	1	Развитие специальной ловкости. Упражнения для обучения блокированию. Учебная игра		
53.	1	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
54.	1	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
55.	1	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
56.	1	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.		
57.	1	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.		
58.	1	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.		
59.	1	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.		
60.	1	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.		
61.	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра		
62.	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра		
63.	1	ОФП. Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра		
64.	1	ОФП. Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра		
65.	1	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Приемы и передачи мяча. Учебная игра		
66.	1	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Приемы и передачи мяча. Учебная игра		

67.	1	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		
68.	1	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		
69.	1	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
70.	1	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
71.	1	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении.		
72.	1	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении.		
73.	1	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении.		
74.	1	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование прямого нападающего удара.		
75.	1	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование прямого нападающего удара.		
76.	1	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.		
77.	1	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.		
78.	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра		
79.	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра		
80.	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Учебно-тренировочная игра		
81.	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Учебно-тренировочная игра		
82.	1	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
83.	1	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
84.	1	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
85.	1	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		

86.	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
87.	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
88.	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
89.	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно – тренировочная игра.		
90.	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно – тренировочная игра.		
91.	1	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
92.	1	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
93.	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра		
94.	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра		
95.	1	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		
96.	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра		
97.	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра		
98.	1	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.		
99.	1	Групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
100.	1	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
101.	1	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
102.	1	Групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
103.	1	Групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
104.	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра		
105.	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических		

		действий в защите. Учебная игра		
Итого	105			

Группа № 2

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	
			План.	Факт.
1.	1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху.		
2.	1	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.		
3.	1	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.		
4.	1	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.		
5.	1	Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.		
6.	1	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Подвижные игры и эстафеты.		
7.	1	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Подвижные игры и эстафеты.		
8.	1	Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.		
9.	1	Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.		
10.	1	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.		
11.	1	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.		
12.	1	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.		
13.	1	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.		
14.	1	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.		
15.	1	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.		
16.	1	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.		
17.	1	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные		

		игровые ситуации.		
18.	1	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации.		
19.	1	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации.		
20.	1	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Подвижные игры и эстафеты.		
21.	1	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Подвижные игры и эстафеты.		
22.	1	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Подвижные игры и эстафеты.		
23.	1	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. ОФП.		
24.	1	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. ОФП.		
25.	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
26.	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
27.	1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола		
28.	1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола		
29.	1	Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
30.	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.		
31.	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.		
32.	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.		
33.	1	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. ОФП.		
34.	1	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. ОФП.		
35.	1	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Эстафеты.		
36.	1	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Эстафеты.		
37.	1	Развитие силовой выносливости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.		

38.	1	Развитие силовой выносливости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
39.	1	Развитие силовой выносливости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
40.	1	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней подачи. Учебная игра		
41.	1	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней подачи. Учебная игра		
42.	1	Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра.		
43.	1	Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра.		
44.	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
45.	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
46.	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
47.	1	Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.		
48.	1	Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.		
49.	1	Прямой нападающий удар. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. Учебная игра		
50.	1	Прямой нападающий удар. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. Учебная игра		
51.	1	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.		
52.	1	Развитие специальной ловкости. Упражнения для обучения блокированию. Учебная игра		
53.	1	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
54.	1	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
55.	1	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
56.	1	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.		
57.	1	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.		

58.	1	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.		
59.	1	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.		
60.	1	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.		
61.	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра		
62.	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра		
63.	1	ОФП. Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра		
64.	1	ОФП. Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра		
65.	1	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Приемы и передачи мяча. Учебная игра		
66.	1	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Приемы и передачи мяча. Учебная игра		
67.	1	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		
68.	1	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		
69.	1	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
70.	1	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
71.	1	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении.		
72.	1	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении.		
73.	1	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении.		
74.	1	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование прямого нападающего удара.		
75.	1	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование прямого нападающего удара.		
76.	1	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.		

77.	1	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.		
78.	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра		
79.	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра		
80.	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Учебно-тренировочная игра		
81.	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Учебно-тренировочная игра		
82.	1	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
83.	1	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
84.	1	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
85.	1	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
86.	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
87.	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
88.	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
89.	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно – тренировочная игра.		
90.	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно – тренировочная игра.		
91.	1	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
92.	1	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
93.	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра		
94.	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра		
95.	1	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		
96.	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных		

		действий. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра		
97.	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра		
98.	1	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.		
99.	1	Групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
100.	1	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
101.	1	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
102.	1	Групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
103.	1	Групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
104.	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра		
105.	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра		
Итого	105			

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 =100см.

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 наброшенному партнёром на высоту 1,5-2 метра.

**Контрольные нормативы по волейболу,
основы технической подготовки учащихся МБОУ «Лицей № 1»**

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
	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
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	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	e	8	5	5
	XI	12	12	9	9	6	6
Верхняя передача	V	4	4	3	3	2	2

мяча в парах	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
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											
№	Упражнение	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 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	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

места толчком двух ног (см)	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										
Упражнение	Баллы	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
		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
Челночный бег 5 x 6 м	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
	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
Бег 92 м "ёлочка" с изменением направления	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
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
Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	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
	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*6м.). На расстоянии 6м. чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 6м. 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. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть 1.1.1. 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

