

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа-интернат №5 г. Нижнеудинск»**

|  |   |
|--|---|
| Рекомендована:<br>Методическим советом<br>МКОУ «Школа-интернат №5 г.<br>Нижнеудинск»<br>протокол № 1<br>«30» августа 2023 года | Утверждена:<br>Приказом МКОУ «Школа-интернат №5<br>г. Нижнеудинск»<br>от 04.09.2023 г. № 156-од |
|--|---|

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
«Волейбол»

Программа для детей возраста 11-16 лет  
Срок реализации программы – 2 года  
Разработчик:  
Лемеш Евгений Николаевич  
педагог дополнительного образования

Нижнеудинск, 2023 год

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| I. Пояснительная записка .....  | 3  |
| II. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности .. | 5  |
| III. Учебно-тематический план .....   | 7  |
| IV. Календарный учебный график.....   | 8  |
| V. Календарно-тематическое планирование .....   | 8  |
| VI. Оценочные процедуры .....   | 12 |
| VII. Методическое обеспечение внеурочной деятельности.....                            | 15 |
| VIII. Список литературы .....   | 16 |

## **I. Пояснительная записка**

Нормативно-правовой и документальной базой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Волейбол» по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.
- Приказ от 27июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Санитарные правила СП 2.4.3848-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 г. (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р). Концепция развития дополнительного образования до 2030 г.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г.№467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Методические рекомендации для субъектов РФ по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Минпросвещения России 28.06.2019 № МР-81/02вн)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–9 классах.

### **Новизна и актуальность.**

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

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

**Цель и задачи обучения,** воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового

образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы; на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

**Цель конкретизирована следующими задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Особенности реализации программы: количество часов и место проведения занятий.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 2 часа в неделю (68 часов в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Таблица 1

| Формы проведения занятия и виды деятельности |  |
|--|--|
| Однонаправленные занятия                     | Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.   |
| Комбинированные занятия                      | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.             |
| Целостно-игровые занятия                     | Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.  |
| Контрольные занятия                          | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

## II. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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

Ожидаемые результаты обучения:

### Стартовый уровень

| Будет знать  | Будет уметь  |
|--|--|
| расстановку игроков на поле;<br>правила перехода игроков по номерам;<br>правила игры в мини волейбол;<br>правильность счёт по партиям. | выполнять перемещения и стойки;<br>выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;<br>выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;<br>выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;<br>выполнять падения. |

### Базовый уровень

| Будет знать  | Будет уметь   |
|--|---|
| расстановку игроков на поле при приеме и подаче соперника;<br>классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;<br>ведение счёта по протоколу. | выполнять перемещения и стойки;<br>выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;<br>выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;<br>выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;<br>выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;<br>выполнять обманные действия “скидки”. |

### Продвинутый уровень

| Будет знать  | Будет уметь  |
|--|--|
| переход средней линии;<br>положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;<br>обязанности судей. | выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;<br>выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;<br>выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;<br>выполнять верхнюю прямую подачу;<br>выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;<br>выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. |

Личностными результатами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Волейбол» является формирование следующих умений:

- *Определять* и *высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### 1. Регулятивные УУД:

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

#### 2. Познавательные УУД:

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

#### 3. Коммуникативные УУД:

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

*Оздоровительные результаты программы:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### III. Учебно-тематический план

#### Тематическое планирование 5-7 класс

| №   | Тема  | Кол-во часов |
|-----|---|--------------|
| 1.  | Стойки и перемещения                                      | 6            |
| 2.  | Верхняя передача  | 6            |
| 3.  | Нижняя передача   | 6            |
| 4.  | Приём мяча  | 8            |
| 5.  | Верхняя прямая подача                                     | 4            |
| 6.  | Прямой нападающий удар                                    | 3            |
| 7.  | Одиночное блокирование                                    | 3            |
| 8.  | Групповое блокирование                                    | 3            |
| 9.  | Индивидуальные тактические действия в защите, в нападении | 5            |
| 10. | Подвижные игры и эстафеты                                 | 7            |
| 11. | Двусторонняя учебная игра. Соревнования                   | 15           |
| 12. | Физическая подготовка                                     | 2            |
| 13. | Итого   | 68           |

#### Тематическое планирование 8-9 класс

| №   | Тема  | Кол-во часов |
|-----|---|--------------|
| 1.  | Стойки игрока, перемещения  | 5            |
| 2.  | Совершенствование техники верхней, нижней передачи                            | 4            |
| 3.  | Верхняя передача двумя руками в прыжке  | 2            |
| 4.  | Совершенствование верхней прямой подачи.                                      | 2            |
| 5.  | Прямой нападающий удар  | 4            |
| 6.  | Прием мяча снизу  | 4            |
| 7.  | Приём мяча сверху двумя руками.   | 2            |
| 8.  | Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.                                  | 2            |
| 9.  | Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. | 2            |
| 10. | Разучивание подачи в прыжке.  | 2            |
| 11. | Совершенствование одиночного блокирования.                                    | 2            |
| 12. | Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).                         | 2            |
| 13. | Совершенствование страховки при блокировании.                                 | 2            |
| 14. | Командные тактические действия в нападении и защите                           | 6            |
| 15. | Судейство учебной игры в волейбол   | 1            |
| 16. | Двусторонняя учебная игра   | 14           |
| 17. | Подготовка к соревнованиям, соревнования                                      | 5            |
| 18. | Физическая подготовка   | 7            |
|     | Итого   | 68           |

#### IV. Календарный учебный график

| № | Год обучения | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Объем учебных часов | Режим работы   |
|---|--------------|----------------------|-------------------------|---------------------|----------------|
| 1 | Первый       | 34                   | 68                      | 68                  | 2 час в неделю |
| 2 | Второй       | 34                   | 68                      | 68                  | 2 час в неделю |

#### V. Календарно-тематическое планирование 5-7 класс

| №   | Тема занятия  | Дата |
|-----|---|------|
| 1.  | Разучивание стойки игрока (исходные положения).   |      |
| 2.  | Закрепление стойки игрока (исходные положения).   |      |
| 3.  | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. |      |
| 4.  | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.             |      |
| 5.  | Двусторонняя учебная игра.  |      |
| 6.  | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).    |      |
| 7.  | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).                |      |
| 8.  | Эстафеты с различными способами перемещений.  |      |
| 9.  | Разучивание передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).            |      |
| 10. | Закрепление передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).            |      |
| 11. | Разучивание верхней передачи мяча у стены.  |      |
| 12. | Закрепление верхней передачи мяча у стены.  |      |
| 13. | Игры, развивающие физические способности.   |      |
| 14. | Разучивание передачи двумя руками над собой.  |      |
| 15. | Разучивание передачи двумя руками над собой.  |      |
| 16. | Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.  |      |
| 17. | Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.  |      |
| 18. | Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.  |      |
| 19. | Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.  |      |
| 20. | Разучивание нижней прямой подачи.   |      |
| 21. | Разучивание нижней прямой подачи.   |      |
| 22. | Закрепление нижней прямой подачи.   |      |
| 23. | Двусторонняя учебная игра.  |      |
| 24. | Двусторонняя учебная игра.  |      |
| 25. | Двусторонняя учебная игра.  |      |
| 26. | Двусторонняя учебная игра.  |      |



|     |   |  |
|-----|---|--|
| 27. | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. |  |
| 28. | Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.   |  |
| 29. | Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.   |  |
| 30. | Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.   |  |
| 31. | Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.   |  |
| 32. | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.       |  |
| 33. | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.       |  |
| 34. | Разучивание приёма мяча сверху двумя руками.  |  |
| 35. | Разучивание приёма мяча сверху двумя руками.  |  |
| 36. | Закрепление приём мяча сверху двумя руками.   |  |
| 37. | Закрепление приём мяча сверху двумя руками.   |  |
| 38. | Игры, развивающие физические способности.   |  |
| 39. | Разучивание верхней прямой подачи.  |  |
| 40. | Разучивание верхней прямой подачи.  |  |
| 41. | Закрепление верхней прямой подачи.  |  |
| 42. | Закрепление верхней прямой подачи.  |  |
| 43. | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. |  |
| 44. | Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).  |  |
| 45. | Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).  |  |
| 46. | Закрепление прямого нападающего удара.  |  |
| 47. | Разучивание одиночного блокирования.  |  |
| 48. | Закрепление одиночного блокирования.  |  |
| 49. | Разучивание страховки при блокировании.   |  |
| 50. | Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).   |  |
| 51. | Игры, развивающие физические способности.   |  |
| 52. | Разучивание страховки при блокировании.   |  |
| 53. | Закрепление страховки при блокировании.   |  |
| 54. | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.                          |  |
| 55. | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.                          |  |
| 56. | Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.                          |  |
| 57. | Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.                          |  |
| 58. | Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.                          |  |
| 59. | Двусторонняя учебная игра.  |  |
| 60. | Двусторонняя учебная игра.  |  |
| 61. | Двусторонняя учебная игра.  |  |
| 62. | Двусторонняя учебная игра.  |  |
| 63. | Двусторонняя учебная игра.  |  |
| 64. | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.       |  |
| 65. | Соревнования  |  |
| 66. | Соревнования  |  |
| 67. | Соревнования  |  |
| 68. | Соревнования  |  |

**8-9 класс**

| <b>№</b> | <b>Тема занятия</b>   | <b>Дата</b> |
|----------|---|-------------|
| 1.       | Стойки игрока.  |             |
| 2.       | Стойки игрока.  |             |
| 3.       | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.             |             |
| 4.       | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).                |             |
| 5.       | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).                |             |
| 6.       | Игры, развивающие физические способности.   |             |
| 7.       | Игры, развивающие физические способности.   |             |
| 8.       | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.                            |             |
| 9.       | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.                            |             |
| 10.      | Совершенствование передачи двумя руками над собой.                                      |             |
| 11.      | Совершенствование передачи двумя руками в парах.  |             |
| 12.      | Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).          |             |
| 13.      | Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).          |             |
| 14.      | Совершенствование верхней прямой подачи.  |             |
| 15.      | Совершенствование верхней прямой подачи.  |             |
| 16.      | Двусторонняя учебная игра.  |             |
| 17.      | Двусторонняя учебная игра.  |             |
| 18.      | Двусторонняя учебная игра.  |             |
| 19.      | Двусторонняя учебная игра.  |             |
| 20.      | Двусторонняя учебная игра.  |             |
| 21.      | Развитие физических качеств.  |             |
| 22.      | Развитие физических качеств.  |             |
| 23.      | Закрепление прямого нападающего удара.  |             |
| 24.      | Закрепление прямого нападающего удара.  |             |
| 25.      | Закрепление прямого нападающего удара.  |             |
| 26.      | Закрепление прямого нападающего удара.  |             |
| 27.      | Приём мяча снизу двумя руками.  |             |
| 28.      | Приём мяча снизу двумя руками.  |             |
| 29.      | Приём мяча снизу двумя руками.  |             |
| 30.      | Приём мяча снизу двумя руками.  |             |
| 31.      | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. |             |
| 32.      | Приём мяча сверху двумя руками.   |             |
| 33.      | Приём мяча сверху двумя руками.   |             |
| 34.      | Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.  |             |
| 35.      | Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.  |             |

|     |   |  |
|-----|---|--|
| 36. | Игры, развивающие физические способности.                                     |  |
| 37. | Двусторонняя учебная игра.  |  |
| 38. | Двусторонняя учебная игра.  |  |
| 39. | Двусторонняя учебная игра.  |  |
| 40. | Двусторонняя учебная игра.  |  |
| 41. | Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. |  |
| 42. | Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. |  |
| 43. | Разучивание подачи в прыжке.  |  |
| 44. | Разучивание подачи в прыжке.  |  |
| 45. | Развитие физических качеств.  |  |
| 46. | Совершенствование одиночного блокирования.                                    |  |
| 47. | Совершенствование одиночного блокирования.                                    |  |
| 48. | Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).                         |  |
| 49. | Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).                         |  |
| 50. | Совершенствование страховки при блокировании.                                 |  |
| 51. | Совершенствование страховки при блокировании.                                 |  |
| 52. | Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.          |  |
| 53. | Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.          |  |
| 54. | Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.               |  |
| 55. | Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.               |  |
| 56. | Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.               |  |
| 57. | Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.               |  |
| 58. | Судейство учебной игры в волейбол.  |  |
| 59. | Двусторонняя учебная игра.  |  |
| 60. | Двусторонняя учебная игра.  |  |
| 61. | Двусторонняя учебная игра.  |  |
| 62. | Двусторонняя учебная игра.  |  |
| 63. | Двусторонняя учебная игра.  |  |
| 64. | Подготовка к соревнованиям, соревнования                                      |  |
| 65. | Подготовка к соревнованиям, соревнования                                      |  |
| 66. | Подготовка к соревнованиям, соревнования                                      |  |
| 67. | Подготовка к соревнованиям, соревнования                                      |  |
| 68. | Подготовка к соревнованиям, соревнования                                      |  |

## VI. Оценочные процедуры

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года)

### 9-10 лет

| №  | Контрольные нормативы   | Уровень подготовленности |           |         |                 |            |         |
|----|---|--------------------------|-----------|---------|-----------------|------------|---------|
|    |   | мальчики                 |           |         | девочки         |            |         |
|    |   | Продвину- нутый          | стартовый | базовый | Продвину- нутый | стартов ый | базовый |
| 1  | Бег 30 м (сек.)   | 5.1                      | 5.7       | 6.8     | 5.3             | 6.0        | 7.0     |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.)  | 175                      | 150       | 120     | 160             | 150        | 110     |
| 3. | Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)   | 28                       | 18        | 11      | 25              | 15         | 9       |
| 4. | Бег 1000 м (мин.)   | 4.40                     | 5.37      | 6.50    | 5.23            | 6.23       | 7.46    |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) | 5                        | 3         | 1       | 15              | 8          | 5       |

### 11-12 лет

| №  | Контрольные нормативы   | Уровень подготовленности |           |         |                    |               |         |
|----|---|--------------------------|-----------|---------|--------------------|---------------|---------|
|    |   | мальчики                 |           |         | девочки            |               |         |
|    |   | Продвину-<br>нутый       | стартовый | базовый | Продвину-<br>нутый | стартов<br>ый | базовый |
| 1  | Бег 30 м (сек.)   | 5,1                      | 5,5       | 6,2     | 5,3                | 5,8           | 6,0     |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.)  | 175                      | 160       | 150     | 165                | 145           | 135     |
| 3. | Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)   | 32                       | 23        | 12      | 40                 | 30            | 28      |
| 4. | Бег 1000 м (мин.)   | 4.20                     | 5.20      | 6.30    | 5.00               | 5.50          | 7.10    |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) | 7                        | 4         | 3       | 19                 | 10            | 6       |

### 13 лет

| №  | Контрольные нормативы   | Уровень подготовленности |           |         |                    |               |         |
|----|---|--------------------------|-----------|---------|--------------------|---------------|---------|
|    |   | мальчики                 |           |         | девочки            |               |         |
|    |   | Продвину-<br>нутый       | стартовый | базовый | Продвину-<br>нутый | стартов<br>ый | базовый |
| 1  | Бег 30 м (сек.)   | 5,0                      | 5,4       | 5,9     | 5,3                | 5,7           | 6,3     |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.)  | 225                      | 204       | 158     | 210                | 184           | 143     |
| 3. | Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)   | 35                       | 26        | 13      | 32                 | 23            | 12      |
| 4. | Бег 1000 м (мин.)   | 3,35                     | 4,05      | 5,10    | 4,00               | 4,35          | 5,45    |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) | 13                       | 8         | 1       | 30                 | 21            | 11      |

### 14 лет

| №  | Контрольные нормативы   | Уровень подготовленности |           |         |                    |               |         |
|----|---|--------------------------|-----------|---------|--------------------|---------------|---------|
|    |   | мальчики                 |           |         | девочки            |               |         |
|    |   | Продвину-<br>нутый       | стартовый | базовый | Продвину-<br>нутый | стартов<br>ый | базовый |
| 1  | Бег 30 м (сек.)   | 4,8                      | 5,2       | 5,7     | 5,1                | 5,5           | 6,1     |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.)  | 230                      | 210       | 171     | 210                | 184           | 143     |
| 3. | Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)   | 37                       | 28        | 14      | 32                 | 25            | 12      |
| 4. | Бег 1000 м (мин.)   | 3,30                     | 3,55      | 5,00    | 3,50               | 4,30          | 5,35    |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) | 14                       | 9         | 3       | 31                 | 22            | 12      |

### 15 лет

| №  | Контрольные нормативы   | Уровень подготовленности |           |         |                  |               |         |
|----|---|--------------------------|-----------|---------|------------------|---------------|---------|
|    |   | мальчики                 |           |         | девочки          |               |         |
|    |   | Продви-<br>нутый         | стартовый | базовый | Продви-<br>нутый | стартов<br>ый | базовый |
| 1  | Бег 30 м (сек.)   | 4,7                      | 5,1       | 5,6     | 5,0              | 5,4           | 6,0     |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.)  | 235                      | 215       | 176     | 210              | 184           | 143     |
| 3. | Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)   | 38                       | 29        | 15      | 33               | 26            | 13      |
| 4. | Бег 1000 м (мин.)   | 3,25                     | 3,50      | 4,52    | 3,50             | 4,30          | 5,35    |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) | 15                       | 10        | 4       | 31               | 22            | 12      |

### 16 лет

| №  | Контрольные нормативы   | Уровень подготовленности |           |         |                  |               |         |
|----|---|--------------------------|-----------|---------|------------------|---------------|---------|
|    |   | мальчики                 |           |         | девочки          |               |         |
|    |   | Продви-<br>нутый         | стартовый | базовый | Продви-<br>нутый | стартов<br>ый | базовый |
| 1  | Бег 30 м (сек.)   | 4,6                      | 5,0       | 5,5     | 4,9              | 5,3           | 5,9     |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.)  | 240                      | 220       | 185     | 220              | 195           | 155     |
| 3. | Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)   | 38                       | 29        | 15      | 34               | 27            | 14      |
| 4. | Бег 1000 м (мин.)   | 3,17                     | 3,42      | 4,44    | 3,45             | 4,20          | 5,25    |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) | 16                       | 11        | 5       | 34               | 23            | 13      |

## VII. Методическое обеспечение внеурочной деятельности

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения:

- Принцип доступности и индивидуализации;
- Принцип постепенности;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности.

Средства обучения:

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия);
- Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
- Практический метод;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод.

### VIII. Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. 2007.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) - М.: Советский спорт. 2005.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2009.
7. 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.: Издательский центр «Академия», 2007.