Муниципальный орган «Управление образования ГО Краснотурьинск»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №19
с углублённым изучением отдельных предметов»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
МАОУ «СОШ №19»

Протокол № 127 от «27» августа 2026 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ «СОШ №19»

_____ Котряхова С.Н.
«27» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Физкультурно-спортивной направленности «Волейбол в школе»

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Корепанов В.А.
учитель физического воспитания
высшей квалификационной категории

ГО Краснотурьинск

2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИ ПРОГРАММЫ

2.1 Пояснительная записка

2.1.1 Программа имеет **физкультурно-оздоровительную направленность**. Рабочая программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

2.1.2 **Актуальность программы.**

Программа кружка «Волейбол в школе»» разработана в соответствии с требованиями следующих документов:

1. **Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, 75) — базовые нормы об организации дополнительного образования.
2. **Федеральный закон Российской Федерации** от 14.07.2022 № 295-ФЗ «Об устранении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. **Федеральный закон Российской Федерации** от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации (редакции 2013г.)
4. **Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года** (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р) — векторы обновления содержания и доступности.
5. **Указ Президента Российской Федерации** от 21.07.2022 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. **Указ Президента Российской Федерации** 09.11.2022 № 809 «Об утверждение основ государственной политики по сохранению и укреплению национальных-российских духовно-нравственных ценностей».

7. **Постановление Главного государственного санитарного врача РФ** от 28 января 2021 года 28 января 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правили норм».
8. **Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023** № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. **Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации** от 05.05.2018 №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
10. **Приказ Министерства просвещения Российской Федерации** от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждение Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
11. **Письмо Минобрнауки России** от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
12. **Письмо Минобрнауки России** от 28.08.2015 №АК-256305 «О методических рекомендациях».
13. **Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области** от 30.03.2018 №162-Д «Об утверждении **Концепции развития образования** на территории Свердловской области на период до 2035года».
14. **Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области** от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебноматериальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол в школе», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

2.1.3 Отличительный особенности

Форма обучения: очный.

Уровень программы: базовый.

2.1.4 Адресат

Обучающиеся (мальчики, девочки) 10-15 лет.

2.1.5 Объем и срок освоения программы

Образовательный процесс спортивной секции рассчитан на 1 год

Занятия проходят 3 раза в неделю, у двух групп, длительность занятия два по 2 часа, одно 1 час, **общий объём** – 340 часа в год.

2.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

Образовательный процесс спортивной секции рассчитан на 1 год, где могут заниматься обучающиеся (мальчики, девочки) 10-12 лет. Занятия проходят 3 раза в неделю, у двух групп, длительность занятия два по 2 часа, одно 1 час, **общий объём** – 340 часа в год.

2.2 Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

По уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

2.3 Планируемые результаты

Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников

в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

Стартовый уровень

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

Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника; - классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе; - ведение счёта по протоколу.	• выполнять перемещения и стойки; • выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2; • выполнять передачи мяча снизу • над собой в круге; • выполнять нижнюю прямую,

	• боковую подачу на точность;
	• выполнять нападающий удар из • зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3; • выполнять обманные действия • “скидки”.

Продвинутый уровень

Будет знать	Будет уметь
- переход средней линии; - положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный; - обязанности судей.	- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; - выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;

	- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке; - выполнять верхнюю прямую подачу; - выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач; - выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь).

- ✓ ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последействия);
- ✓ мировоззрение (следование социально значимым ценностям);
- ✓ социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни;
- ✓ готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах;
- ✓ склонность человека давать другим больше, чем требовать);
- ✓ патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданскопатриотических чувств);
- ✓ культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); ✓ умение "презентовать" себя.

2.4 Содержание программы.

2.4.1 Календарный учебный график.

Приложение 1
к приказу от 01.09.2026 № 154

Календарный учебный график МАОУ «СОШ № 19»
на 2026-2027 учебный год

1. Календарные периоды учебного года

1.1. Дата начала учебного года: 01.09.2026 года.

1.2. Дата окончания учебного года: 26.05.2027 года.

1.3. Продолжительность учебного года:

- 1-е классы – 33 недели
- 2-11-е классы – 34 недели

2. Периоды образовательной деятельности

2.1. Продолжительность учебных занятий по четвертям в учебных неделях и рабочих

Обучающихся 1 классов

Учебные промежутки	Продолжительность четверти	Даты	Продолжительность каникул	Даты
I четверть	8 недель	01.09.2026г. 25.10.2026г.	10 календарных дней	26.10.2025г. 04.11.2025г.
II четверть	7 недель	05.11.2026г. 28.12.2026г.	13 календарных дней	29.12.2026г. 10.01.2027г.
III четверть	10 недель	11.01.2027г. 26.03.2027г.	9 календарных дней 7 календарных дней	27.03.2027г. 04.04.2027г. дополнительные каникулы 15.02.2027г. 21.02.2027г.
IV четверть	8 недель	05.04.2027г. 26.05.2027г.	97 календарных дней	27.05.2026г. 31.08.2026г.
Учебный год	33 недели		136 календарных дня	

2.2. Считать выходными днями в соответствии с Постановлением Правительства РФ «О выходных днях в 2025 году», Постановления Правительства РФ «О выходных днях в 2026 году

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января — Новогодние каникулы;
7 января — Рождество Христово;
23 февраля — День защитника Отечества;
8 марта — Международный женский день;
1 **мая** — Праздник Весны и Труда;
9 мая — День Победы;
12 июня — День России;
4 ноября — День народного единства.

2.3. Считать дополнительными недельными каникулами в 1-х классах период с 15.02.2027г. 21.02.2027г.

2.4.2 Учебный план.

№ п/п	Название разделов/тем	Общее количество часов	Практика	Теория	Формы аттестации/ Контроля
1	Общая физическая подготовка.	5	4	1	Контрольные испытания
2	Специальная физическая и теоретическая подготовка	25	22	3	
3	Влияние игры в волейбол на физическое развитие подростка.	3	1	2	Зачёт, тестовые задания
4	Основы методики обучения игры в волейбол.	34	32	2	Контрольные испытания
5	Основы техники и тактики игры в волейбол.	24	24		
6	Контрольные нормативы.	6	5		Зачёт
7	Участие в соревнованиях.	5	6		Результат соревнований
	Всего:	**340**	**94**	**8**	

Содержание учебного плана.

1-5. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др.

Эстафета. Спортивные игры.

6-30. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания

занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурноспортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

31-33. Влияние игры в волейбол на физическое развитие подростка.

Теория. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия.
Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

34-67. Основы методики обучения игры в волейбол. Индивидуальные тактические действия в нападении. Умение занять исходное положение для выполнения какого-либо действия, выбрать способ отбивания мяча через сетку, направить мяч через сетку в определенную зону площадки противника, чередовать в игре верхнюю и нижнюю подачи.
Индивидуальные тактические действия в защите. Умение определить возможное направление полета мяча и своевременно выйти на мяч для его приема, применять верхнюю или нижнюю передачу в соответствии с

игровой обстановкой. Групповые тактические действия в нападении. Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3, из зоны 3 в зону 4 или зону 2 для нападающего удара. Первая передача из зон 5, 4,6 в зону 3 и вторая передача в зону 4; первая передача из зон 1, 2, 6 в зону 3 и вторая передача в зону 2, из зоны 2 — через сетку. Передача мяча из зоны 6 в зону 2 из зоны 2 в зону 3, из зоны 3 через сетку.

Групповые тактические действия в защите. Страховка игрока, совершающего нападающий удар. Страховка игрока, принимающего мяч от противника или выполняющего передачу в неблагоприятных условиях.

Учебные игры с определенным заданием на основе пройденного материала по технике и тактике.

68-91. Основы техники игры в волейбол.

92-98. Контрольные нормативы. Проведение контрольных игр с командами групп начальной подготовки ДЮСШ, среди образовательных учреждений. Посещение календарных игр юношеских и взрослых команд на первенство города, области, республики, международных соревнований.

99-102. Участие в соревнованиях.

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков. Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень

Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качеств и обогащать широким кругом двигательных навыков	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к волейболу	Доля СФП превышает долю ОФП чтобы обеспечить развитие специфических качеств
Техникотактическая подготовка	Овладеть несложными	Совершенствовать владение техникой	В совершенстве владеть техническими
	техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям	волейбола, проявлять тактическую смекалку	приемами, уметь взаимодействовать с партнерами
Восстановительные мероприятия	Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться,	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий,	Регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, восстановитель
	соблюдать режим сна	рациональное питание	ные циклы, физические средства восстановления

Инструкторская и судейская практика	Овладеть принятой в волейболе терминологией, знать правила игры в волейбол	Участвовать в судействе товарищеских игр	Выполнять обязанности судьи на соревнованиях
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Внутришкольные соревнования	Межшкольные соревнования	Районные соревнования

3. Календарный учебный график.

3.1 Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение программы.

Для занятий по программе требуется:

- ✓ спортивный школьный зал 9х18 ✓ спортивный инвентарь и оборудование:
- ✓ сетка волейбольная- 2шт.
- ✓ стойки волейбольные
- ✓ гимнастическая стенка- 1 шт.
- ✓ гимнастические скамейки-4шт.
- ✓ гимнастические маты-6шт.
- ✓ скакалки- 15 шт.
- ✓ мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
- ✓ мячи волейбольные – 8 шт.
- ✓ рулетка- 1шт.

Техническое оснащение

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

Способы проверки ЗУН учащихся: начальная диагностика; промежуточная диагностика; итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы: участие в соревнованиях; участие в олимпиадах; защита творческих работ и проектов.

Дидактическое обеспечение программы

Картотека упражнений по волейболу (карточки).

Картотека общеразвивающих упражнений для разминки

Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.

Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»

«Правила игры в волейбол».

Видеозаписи выступлений учащихся.

«Правила судейства в волейболе».

Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо

иметь:

светлое просторное помещение;

в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание; в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

3.3 Формы аттестации

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения. Социально одобряемая модель поведение может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Компетенции результатов освоения программы внеурочной деятельности будут, происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета компетенции для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для

каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Оценочные материалы

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Нормы ГТО для школьников 11-12 лет (3 ступень)

		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
2.1	Бег на 1500м (мин:сек)	6:50	8:05	8:20	7:14	8:29	8:55
2.2	или бег на 2000м (мин:сек)	9:20	10:20	11:10	10:40	12:10	13:00

3.1	Подтягивание из виса на высокой переклади не (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой переклади не 90см (кол-во раз)	23	15	11	17	11	9
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в	28	18	13	14	9	7

	упоре лёжа на полу (кол-во раз)						
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3х10м (секунд)	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4

6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	335	280	270	300	240	230
6.2	или прыжок в длину с места (см)	180	160	150	165	145	135
7	Метание мяча весом 150г (метров)	33	26	24	22	18	16

8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (колво раз за 1мин)	46	36	32	40	30	28
9.1	Бег на лыжах 2км (мин : сек)	12:30	13:50	14:10	13:30	14:40	15:00
9.2	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин : сек)	16:00	17:30	18:30	17:40	20:00	21:00

10	Плавание на 50м (мин : сек)	1:00	1:20	1:30	1:05	1:25	1:35
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	20	15	10	20	15	10
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	25	20	13	25	20	13

12	Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5км	5км	5км	5км	5км	5км

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	золотой значок	**серебряный значок**	**бронзовый значок**	**золотой значок**	**серебряный значок**	**бронзовый значок**
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	8	7	7	8	7	7

Контрольные испытания по общей физической подготовке

Контрольные испытания по технической подготовке

Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.
Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Методические материалы

Краткая характеристика волейбола

Волейбол (англ. volleyball— отбивать мяч на лету) игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18х9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры— ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратить мяч обратно, не нарушая правил. Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задачи игроков— в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры. Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18х9м.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9х9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями — пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Мяч. Имеет наружную оболочку из мягкой кожи. Окружность мяча 65—67 см, вес 260— 280г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Наиболее оптимальна комбинированная бело-жёлтосиняя расцветка мяча.

Основные правила игры

Перед началом игры. Судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка). Команде капитана, ответившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или первыми подавать мяч.

Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

Начальная расстановка игроков на площадке. В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом: три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.

Начало игры. Игра начинается по свистку судьи с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударяя кистью, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибки. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко. При получении права

на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д.

Продолжительность игры. Игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25, …). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко. По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи.

Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

При ничейном счёте в партиях (1:1 для игры, состоящей из 3 партий, или 2:2 для игры, состоящей из 5 партий) играется решающая третья (пятая) партия до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, сохраняя прежнюю расстановку игроков. Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьёвка.

Либеро. Это игрок оборонительного плана, который может находиться в любой точке задней зоны. Это очень ловкий игрок с хорошей реакцией. Он имеет форму, по цвету отличающуюся от формы других игроков команды. Основная его функция в игре — защитные действия: приём подачи, приём мяча от нападающего удара, на страховке. Ему не разрешается выполнять атакующий из любой точки площадки, если на момент удара мяч полностью находится выше верхнего края сетки. Либеро не имеет права на подачу, блокирование и осуществление попытки блокирования.

Ошибки, влекущие проигрыш очка: мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями; волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание); игрок касается сетки при игровом действии с мячом; волейболист проникает на площадку соперника; игрок

задней линии выполняет атакующий удар (т. е. удар, в результате которого мяч переправляется на сторону соперника) из передней линии, если при этом мяч находится выше уровня сетки; производится касание мяча, приводящее к его «задержке» (т. е. бросок мяча) игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника, касается мяча до или во время атакующего удара соперника; мяч уходит «за»; мяч касается площадки команды.

Организация и проведение занятий по волейболу

Во внеурочной деятельности учащиеся общеобразовательной школы занимаются волейболом в школьной спортивной секции, участвуют во внутришкольных и внешкольных соревнованиях по волейболу. Основными задачами учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по волейболу являются: пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся; популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха; формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом; обучение технике и тактике игры в волейбол; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); формирование у учащихся необходимых теоретических знаний; воспитание моральных и волевых качеств. Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной. Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное врабатывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с

большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».

Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 1800.

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи: обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование; формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре; развитие физических способностей. В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока. Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений. Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во

встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну. Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростносиловые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость. В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования — кто лучше, точнее, быстрее). Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой. Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы. Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания: по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей); по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе); по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Физическая подготовка в волейболе направлена на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре. Физическая подготовка

является важным условием успешного освоения технических приёмов и тактических действий, а также надёжности игровых действий волейболистов в процессе соревновательной деятельности. Она является как бы фундаментом, основной базой, на которой формируется мастерство волейболиста. Эффективность физической подготовки зависит от правильного выбора средств (общеразвивающих и специально подготовительных упражнений), которые характеризуются определённым тренировочным эффектом и позволяют целенаправленно воздействовать на развитие физических способностей, специфических для волейбола (прыгучесть, быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, прыжковая выносливость и др.), а также от умелого применения методов выполнения физических упражнений. Приобретаемый в процессе физической подготовки уровень развития физических способностей называется физической подготовленностью.

Скоростные способности

Скоростные способности — возможности человека, обеспечивающие выполнение им двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Основы физической подготовки. В волейболе к числу основных скоростных способностей относятся: 1) быстрота двигательной реакции на движущийся объект; 2) быстрота одиночного движения; 3) быстрота перемещения. Основными средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью, т. е. скоростные упражнения.

Двигательная реакция — это умение быстро и точно реагировать в различных условиях двигательной деятельности.

Реакция на движущийся объект — это реагирование на движущийся объект (мяч, перемещение игроков своей команды и команды соперника и

т. д.). Волейболист должен увидеть мяч, посланный соперником или игроком своей команды, оценить направление и скорость его полёта, выбрать план действий и начать незамедлительно и эффективно действовать. Особенно ярко эти требования проявляются в игре у сетки и приёме подачи.

Упражнения

В парах. Встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вправо, влево, вперёд, назад.

Четыре-пять занимающихся становятся по кругу диаметром 4—5 м примерно на равном расстоянии друг от друга. Перемещаясь по кругу бегом, каждый из школьников поочерёдно выполняет передачу мяча над собой и делает ускорение вперёд; следующий за ним партнёр занимает его место и осуществляет приём и передачу мяча над собой и т. д.

Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет:

«Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание» и др. Методическое указание. При выполнении упражнений следует постепенно увеличивать скорость полёта мяча, внезапность его появления, сокращать путь полёта.

Быстрота одиночного движения. Проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные действия (например, удар рукой по волейбольному мячу; выпад вперёд (в сторону) при приёме быстролетящего мяча и др.). Упражнения: одиночные движения рукой, ногой на скорость выполнения.

Быстрота перемещения. Проявляется в способности преодолевать определённое расстояние в наиболее короткий отрезок времени и своевременно выходить к быстролетящему мячу.

Упражнения

Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков 5—10 м с места и с ходу.

Стартовый рывок на 6—9 м из различных скоростно-силовые способности

Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. Для волейболистов наиболее важное значение имеют: прыгучесть — способность к выполнению прыжков с большой высотой подъёма ОЦМТ или с высокой дальностью; скоростная сила (скорость и сила одиночного движения) — атакующий удар, подача мяча. Прыгучесть зависит от развиваемой в отталкивании мощности, что, в свою очередь, связано с уровнем взрывной силы — способности проявлять большие величины силы в наименьшее время. Специфическими особенностями проявления прыгучести в волейболе являются: быстрота и своевременность прыжка; выполнение прыжка с места или небольшого разбега, преимущественно в вертикальном направлении (блокирование, нападающие удары); выполнение прыжка с высоко поднятыми руками (блокирование); неоднократное повторение прыжков (при блокировании атакующих ударов соперника). Уровень развития прыгучести зависит от силы мышц бедра, голени, стопы. Однако у большинства учащихся, занимающихся волейболом, эти группы мышц остаются наиболее слабым звеном опорнодвигательного аппарата. Для развития прыгучести необходимо систематически применять специальные прыжковые упражнения:

с преодолением веса собственного тела; с внешним отягощением (гантели, гири, диски и гриф от штанги и др.); с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря (гимнастические скамейки, стенки, гимнастический конь, легкоатлетические барьеры, разновысокие тумбы, набивные мячи, скакалки и др.); 4) игры и эстафеты с прыжками.

Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела

Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками. Прыжки выполняются толчком двух ног, приземление — на упругую стопу.

Выпрыгивания вверх из глубокого приседа толчком двух ног и взмахом рук. Упражнение выполняется сериями по 10—15 повторений.
Прыжки с места вперёд толчком двух ног с последующим быстрым отталкиванием вверх. Методическое указание. Для проявления максимальных усилий в отталкивании желательно подвесить на разной высоте ориентиры (например, волейбольные мячи), которые надо достать руками.

Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг — присед — прыжок.

Выпрыгивания волейболистов из полуприседа и глубокого приседа после одного приставного шага (имитация блокирования).

Прыжковые упражнения с внешним отягощением небольшого веса

Выпрыгивания вверх с гантелями в руках из: а) полуприседа; б) приседа.

Выпрыгивания вверх из глубокого приседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки.

Прыжки вверх на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Прыжковые упражнения с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря.

Прыжковые упражнения со скакалкой.

Прыжки через скакалку поочерёдно на одной и двух ногах.

Методическое указание. Упражнение выполняется на передней части стопы (не касаясь пяткой опоры) с незначительным сгибанием ног в коленных суставах.

Прыжки через скакалку на одной и двух ногах на гимнастическом мате.

Прыжковые упражнения с использованием повышенной опоры

Многократные напрыгивания и спрыгивания с повышенной опоры 40—50 см и выше (тумба, сложенные гимнастические маты) толчком двумя ногами.
Напрыгивание на возвышение (40—50 см) с последующим быстрым отталкиванием вверх обеими ногами.

Спрыгивание с повышенной опоры (40—50 см) с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги с последующим быстрым и мощным прыжком вверх с имитацией: блокирования; атакующего удара.

Методическое указание. Прыжковые упражнения выполняются с максимальными усилиями в отталкивании.

Для развития скоростной силы необходимо применять специальные упражнения с быстрыми движениями и небольшими внешними сопротивлениями.

Упражнения с набивным мячом

Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат, через сетку).

Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками: а) стоя на одном колене; б) стоя на коленях; в) сидя.

Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке в стену и ловля, стоя на площадке. 4. Спрыгивание с повышенной опоры (30—50 см) с набивным мячом в руках с последующим прыжком вверх и выполнением броска набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с сильным завершающим движением кистями рук.

Координационные способности

Координационные способности определяют быстроту освоения новых движений, а также умения точно, целесообразно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, перестраивать двигательную деятельность при неожиданных (постоянно меняющихся) ситуациях. Основным средством развития и совершенствования координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

В волейболе, к числу основных координационных способностей относятся: способность занимающихся к ориентированию в пространстве; способность к быстрому перестраиванию своих двигательных действий при изменении ситуации на игровой площадке.

Способность к ориентированию в пространстве проявляется в умении точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении.

Упражнения

Прыжок вверх после поворота на 900, 1800.

Челночный бег от лицевой линии волейбольной площадки к сетке лицом вперёд и обратно спиной вперёд.

Методическое указание. Упражнение выполнять в быстром темпе в течение 10—15 с.

Челночный бег с касанием рукой линий на волейбольной площадке: лицевой (стартовой) и на расстоянии 3, 6, 9 м от неё.

Бег к набивным мячам в исходном положении спиной вперёд.

Методическое указание. Занимающиеся стоят на линии нападения волейбольной площадки перед набивным мячом. Позади них расположены ещё 4 набивных мяча — два на пересечении средней и боковой линий (с обеих сторон) и два на линии нападения на противоположной половине площадки на расстоянии 3 м друг от друга с пронумерованными цифрами от 1 до 4, но не по порядку. Как только преподаватель (тренер) называет цифру, занимающиеся быстро поворачиваются и бегут к мячу с указанным номером, касаются его и бегут назад к мячу, расположенному на лицевой линии. Как только занимающийся касается мяча, преподаватель (тренер) называет новую цифру и т. д.
Подбросить волейбольный мяч вперёд-вверх, выполнить кувырок вперёд, быстро встать и поймать летящий мяч (или выполнить передачу партнёру).
Способность к перестраиванию двигательных действий проявляется в умении быстро переключаться от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям. Упражнения

Скоростной рывок от лицевой линии до линии нападения, далее боком до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки, далее спиной вперёд до лицевой линии.

Выпрыгивание вверх с быстрым переходом на бег спиной вперёд после приземления.

Выпрыгивание вверх, быстрый поворот на 1800 после приземления и скоростной рывок на 6—9 м.

Скоростной рывок от линии нападения лицом к сетке, остановка в стойке, прыжок вверх — перемещение назад спиной до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх.

Скоростной рывок до сетки, имитация нападающего удара, бег спиной вперёд к лицевой линии площадки.

Скоростной рывок от лицевой линии до сетки, три прыжка, имитирующих постановку блока, бег спиной вперёд до лицевой линии.

В парах. Партнёры стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, имитацией блока, другой старается повторить его действия.

В парах. Партнёры («нападающий» и «блокирующий») стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. «Нападающий» с волейбольным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч через сетку, «блокирующий» должен своевременно выбрать место и преградить блоком путь мячу.
В парах. Один выполняет кувырок вперёд, второй набрасывает мяч в сторону или впереди первого. Передачей возвратить мяч партнёру.

Выносливость

Выносливость — это способность организма человека противостоять развивающемуся утомлению или снижению работоспособности. Выносливость характеризуется предельным временем выполнения заданной работы. В волейболе большое значение имеет специальная выносливость (игровая и прыжковая выносливость).

Специальная (игровая) выносливость — способность эффективно выполнять технические приёмы и тактические действия, несмотря на возникающее утомление. Упражнения

Быстрые передачи волейбольного мяча о стену в течение 1 мин: на месте; в движении в правую и левую сторону.

Челночный бег 10х6 м, 10х9 м.

Челночный бег 4х6 м и две подачи на точность после бега, 2—3 серии.

Челночный бег 4х3 и 3—4 передачи мяча на точность в мишень на стене, 2—3 серии.

Челночный бег на 9—3—6—3—9 м с приёмом мяча в конце каждой дистанции.

Бег «ёлочкой».

Приседание и резкие разгибания ног с взмахом рук вверх в течение 30 с.

Двусторонняя игра с повышенной интенсивностью уменьшенными составами: 4х4; 3х3; 2х2.

Методическое указание. Игра проводится без пауз и остановок. Как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй и т. д. В игре «четыре на четыре» применяются два способа расстановки игроков: первый — два игрока у сетки, зоны 4и 2, два игрока на задней линии, зоны 1 и 5; второй — один игрок у сетки, зона 3, три игрока на задней линии, зоны 1,6, 5.В игре «три на три» применяется следующий способ размещения игроков на площадке: один игрок у сетки, зона 3,и два — на задней линии, зоны 1 и 5. Все игроки могут участвовать и в блокировании, и в нападении. В игре «два на два» игроки размещаются в зонах 1 и 5.

Двусторонняя игра 1х1.

Методическое указание. Игра проводится только в передней зоне игровой площадки. Игрок может владеть мячом от одного до трёх поочерёдных касаний подряд, после чего мяч следует направить через сетку.

Прыжковая выносливость — способность к продолжительному выполнению прыжковых упражнений.

Упражнения

Прыжки через скакалку на двух ногах в быстром темпе 1—3 мин.

Прыжки толчком одной и двумя ногами влево-вправо через 4—5 скамеек (установленных без промежутков по длине): на месте (1 мин); с продвижением вперёд.

Прыжки через скамейки с продвижением вперёд на обеих ногах.

Методическое указание. На площадке устанавливается 10 гимнастических скамеек на расстоянии 1—1,5 м одна от другой.

Стойка ноги врозь на двух параллельных скамейках, в руках гиря 8—16 кг (или диск от штанги 5—10 кг). Многократные выпрыгивания из глубокого приседа вверх толчком двух ног и приземление на скамейки.

Методическое указание. Следить, чтобы спина и руки (в локтевых суставах) не сгибались.

Многократные прыжки у сетки с имитацией блокирования.

Челночное передвижение вдоль сетки приставными шагами 4х9 м — через каждые два шага имитация блокирования.

Челночный бег у сетки 4х6 м, при каждой остановке (смене направления движения) имитация блокирования, 2—3 серии.

Методическое указание. При беге и прыжках усилия максимальные.

То же, но после одной остановки выполнить имитацию нападающего удара, после другой — блокирование.

Игры и эстафеты с многократными прыжками.

Дозировка упражнений для прыжковой выносливости: не менее 15 прыжков в серии (3—4 серии).

Гибкость

Гибкость — это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Применительно к отдельным суставам применяется термин «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых суставах».

В волейболе наибольшее значение имеет подвижность позвоночника, плечевого, тазобедренного и коленного суставов. Она обеспечивает быстроту движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении технических приёмов. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела волейболиста.

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материальнотехнической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база: натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы) плакаты, презентации: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.; измерительные приборы: весы, часы.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD и др.

Спортивный инвентарь: сетка, волейбольные мячи и др.

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка.

Легкоатлетический инвентарь. (набивные мячи, рулетка ,свисток). Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

4. Список литературы

1. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 59 классы. – М.: ВАКО, 2008 г. - / Мастерская учителя.
2. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 5 класс / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2008 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
3. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2008 г. – / Мастерская учителя.
4. Патрикеев, А.Ю. Спортивные игры. М.: Вако, 2009. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

5. Программа по физической культуре. Специальная физическая группа. 1-11 классы / Авторы состовители: Т. В. Дараева и др. ;под общ редакцией М. Ю. Ушаковой.- М. : Издательство " глобус", 2010.

6. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях.- 2-е издание- М.: Просвещение,2012.