

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа с.Катар-Юрт»

МБОУ «ООШ с. Катар-Юрт»

«Рассмотрено»

на заседании ШМС

Протокол № __ от _____ г.

Руководитель ШМС

_____/Тамриева Э.А./

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УР

_____/Баталова А.А./

**Рабочая программа по внеурочной деятельности по физической культуре для 5-9
классов
«Волейбол»
(спортивно-оздоровительное направление)**

Разработчик программы
Учитель физической культуры
Исаков М.Х.

Катар-Юрт 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5–9 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Разработана на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих задач:

- ✓ повышение уровня физической подготовленности;
- ✓ воспитание личностных качеств;
- ✓ освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Место курса в учебном плане

Курс «Волейбол» изучается в основной школе из расчёта 1 ч в неделю (всего 170 ч., из них: в каждом классе по 34 ч. – 34 учебные недели в учебном году).

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут, 1 раз в неделю (34 часа в год).

В программе самостоятельно распределены часы внутри каждого раздела на изучение тем в соответствии со сложностью изучаемого материала, представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей, а также контрольные испытания необходимые для мониторинга уровня усвоения программного материала.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке
Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
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 двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся. Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования.

Планируемые результаты.

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- ✓ личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- ✓ метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).
- ✓

Контрольные испытания 5-9 классы

№ п.п.	Виды испытаний	Классы									
		5.7.8.9									
		Уровень									
		Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	
Физическая подготовка (девочки)											
1	Бег 30 м (6 х 5 м), с	14,0	13,8	13,6	13,1	12,9	12,7	12,4		12,2	12,0
2	Бег на 2000 м, мин, с	13,00	12,10	10,40	12,10	11,40	10,00	12,10	11,40	10,00	
3	Прыжок в длину с места, см	135	145	165	150	160	180	150	160	180	
4	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук, см	30	32	34	34	36	38	36	38	40	
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м	4,2	4,4	4,6	4,6	4,8	5,0	5,6	5,8	6,0	
Физическая подготовка (мальчики)											
1	Бег 30 м (6 х 5 м), с	11,8	11,5	11,3	11,3	11,0	10,8	10,8	10,6	10,5	

2	Бег на 2000 м, мин, с	11,10	10,20	9,20	10,00	9,40	8,10	10,00	9,40	8,10
3	Бег на 3000 м, мин, с									
4	Прыжок в длину с места, см	150	160	180	170	190	215	170	190	215
5	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук, см	38	42	45	40	45	50	42	48	55
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м	5,0	5,2	5,4	5,8	6,0	6,2	6,2	6,8	7,5

Техническая подготовка (девочки)

1	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	2	3	4	3	4	4	3	4	5
2	Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены	3	5	7	5	8	10	7	10	15
3	Вторая передача на точность стоя спиной из зо- ны 3 в зону 2 (из 10 раз)		1	2	1	2	3	1	2	4
4	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3 (из 10 раз)		1	2	1	2	3	2	3	4
5	Нападающие удары прямой и с переводом из зоны 4 со					1	2	1	2	3

	второй передачи (из 10 раз)									
6	Одиночное блокирование прямого удара (из 10 раз)								1	2
7	Подача верхняя прямая в пределы площадки (из 10 раз)	1	2	3	3	4	5	4	5	6
Техническая подготовка (мальчики)										
1	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	3	4	4	3	4	5	4	5	6
2	Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены	5	8	10	7	10	15	12	15	20
3	Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2 (из 10 раз)		1	2	1	2	3	1	2	4
4	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3 (из 10 раз)	1	2	3	2	3	4	3	4	5
5	Нападающие удары прямой и с переводом из зоны 4 со второй передачи (из 10 раз)		1	2	1	2	3	2	4	5

	сигналом (из 10 раз)									
2	Нападающий удар или «обман» в зависимости от того, поставлен блок или нет (из 10 раз)								1	2
3	Защитные действия (блокирование/отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны (из 10 раз)								1	2

Контрольные испытания 8-9 классы

№ п.п.	Контрольные испытания	Классы					
		8			9		
		Уровень					
		Н	С	В	Н	С	В
Физическая подготовка (девочки)							
1	Бег 30 м (6 х 5 м), с	11,7	11,5	11,3	11,4	11,2	11,0
2	Бег на 2000 м, мин, с	12,10	11,40	10,00	12,00	11,20	9,50
3	Прыжок в длину с места, см	150	160	180	160	170	185
4	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук, см	38	40	42	41	42	43
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м	5,8	6,0	6,2	6,3	6,6	7,0
Физическая подготовка (мальчики)							
1	Бег 30 м (6 х 5 м), с	10,6	10,3	10,0	10,3	10,1	9,8
2	Бег на 2000 м, мин, с	10,00	9,40	8,10			
3	Бег на 3000 м, мин, с				15,00	14,30	12,40
4	Прыжок в длину с места, см	170	190	215	195	210	230

5	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук, см	45	52	60	47	55	65
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м	7,2	7,8	8,2	7,5	8,0	9,0
Техническая подготовка (девочки)							
1	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	4	5	6	6	7	9
2	Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены	12	15	20	15	20	25
3	Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2 (из 10 раз)	4	5	6	5	6	8
4	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3 (из 10 раз)	3	4	5	3	5	7
5	Нападающие удары прямой и с переводом из зоны 4 со второй передачи (из 10 раз)	2	4	5	4	6	8
6	Одиночное блокирование прямого удара (из 10 раз)	2	3	4	4	5	6
7	Подача верхняя прямая в пределы площадки (из 10 раз)	5	6	7	6	7	8
Техническая подготовка (мальчики)							
1	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	6	7	8	7	8	9
2	Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены	15	20	25	20	25	30
3	Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2 (из 10 раз)	4	5	6	5	6	8
4	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3 (из 10 раз)	3	5	7	4	6	8

5	Нападающие удары прямой и с переводом из зоны 4 со второй передачи (из 10 раз)	4	6	7	5	7	9
6	Одиночное блокирование прямого удара (из 10 раз)	4	5	6	5	6	7
7	Подача верхняя прямая в пределы площадки (из 10 раз)	6	7	8	7	8	9
Тактическая подготовка (девочки)							
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом (из 10 раз)	2	3	4	4	5	6
2	Нападающий удар или «обман» в зависимости от того, поставлен блок или нет (из 10 раз)	2	3	4	4	5	6
3	Защитные действия (блокирование/ отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны (из 10 раз)	2	3	4	3	4	5
Тактическая подготовка (мальчики)							
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом (из 10 раз)	2	3	4	4	5	6
2	Нападающий удар или «обман» в зависимости от того, поставлен блок или нет (из 10 раз)	2	3	4	4	5	6
3	Защитные действия (блокирование/ отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны (из 10 раз)	2	3	4	3	4	5

Содержание.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств:

- ✓ упражнения для развития силы и скоростных качеств;
- ✓ упражнения для развития выносливости;
- ✓ упражнения для развития ловкости;
- ✓ упражнения для развития прыгучести.

Специальная физическая подготовка.

Средствами специальной физической подготовки являются упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых волейболисту:

- ✓ упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча;
- ✓ упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- ✓ упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара;
- ✓ упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования.

Техническая подготовка.

5-7 класс

Действия без мяча:

Стойки волейболиста.

Ходьба и бег, перемещаясь лицом.

Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд.

Остановка шагом.

Сочетание способов перемещений.

Сочетание способов перемещений и стоек.

Действия с мячом:

Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки.

Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки.

Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям.

Передача мяча с наброса партнёра.

Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.

Передача мяча сверху в стену.

Отбивание мяча снизу с наброса партнёра.

Подбивание мяча снизу над собой.

Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища

Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м)

Подача через сетку с близкого расстояния.

Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.

7 класс

Действия без мяча:

Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд.

Остановка шагом.

Имитации разбега на нападающий удар. Имитация одиночного блокирования. Выбор места и времени прыжка

Сочетание способов перемещений и стоек.

Падения и перекаты после падений

Действия с мячом:

Передачи мяча сверху двумя руками на точность в пределах границ площадки.

Передачи в парах с перемещениями лицом, спиной, боком. Встречная передача в пределах линии нападения. Передачи в треугольниках в зонах 6-2-4, 1-2-3, 5-2-4 (расстояние до 4 м)

Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Передачи в зонах 3-4, 3-2, 2-3 на расстояние 2 м. Передачи в зонах 6-4, 6-2, 1-3 на расстояние 4 м.

Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной к направлению. Передача с собственного подбрасывания после перемещений лицом, спиной, боком. Передачи с наброса партнёра. Передачи в зонах 4-3-2, 2-3-4 (в зоне 3 - спиной).

Передача мяча двумя руками сверху в прыжке (вверх- вперёд). Передача мяча в прыжке с собственного подбрасывания, в стену, с наброса партнёра.

Отбивание в прыжке мяча через сетку в непосредственной близости от неё с собственного подбрасывания и наброса партнёра.

Подачи мяча. Верхняя прямая подача из-за пределов площадки. подача в левую и правую стороны площадки.

Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой. Нападающий удар с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах, на держателе. То же через сетку. Нападающий удар по мячу, наброшенному партнёром. Нападающий удар из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3.

Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча, отскочившего после броска в стену (расстояние 4-6 м). Приём мяча, наброшенного партнёром - на месте и после перемещений. Приём мяча после собственного наброса в сторону. Отбивание снизу мяча назад за голову. Нижняя передача на точность в зоны 2 и 3 из разных зон.

Приём мяча сверху с выпадом и последующим перекатом на бедро и спину.

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Блокирование, стоя на подставке.

Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.

8 класс

Действия без мяча:

Прыжки на месте, у сетки и после перемещений

Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков

Действия с мячом:

Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений.

Верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки

Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач

Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки

Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 5-7 м
через сетку

Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке
через сетку, верхней прямой подачи

Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке

Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач

9 класс

Действия без мяча:

Прыжки, падения на месте и после перемещений

Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков

Действия с мячом:

Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений,
сочетание этих действий у сетки, стоя спиной в направлении передач

В прыжке через сетку с последующим падением назад и перекатом на спину (вторая
передача) из зоны нападения через сетку на заднюю линию

Верхняя прямая подача в правую и левую, дальнюю и ближнюю часть площадки

Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач

Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки

Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 8-10 м через сетку

Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке
через сетку, верхней прямой подачи

Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке

Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на
бедро и спину (мяч набрасывает партнёр)

Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач

Тактическая подготовка

5-7 класс

Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.

Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)

Выбор места при приёме подачи.

Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.

7 класс

Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.

Выбор места для выполнения подачи.

Выбор места для выполнения нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах
4 и 2).

Выбор способа отбивания мяча через сетку: верхней, нижней передачей, одной рукой,
на месте, в прыжке.

Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращён
спиной.

Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4.

Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2, стоя к ним спиной при передаче.

Взаимодействие игроков передней и задней линии: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2).

Система игры со второй передачи игрока передней линии. Приём подачи и первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 4 и 2.

Приём подачи и первая передача в зону 2. Вторая передача в зоны 4 и 3.

Определение времени для отталкивания при блокировании, временность выноса рук над сеткой (при подводящих упражнениях для нападающего удара).

Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи, обманной передачи.

Выбор способа приёма мяча от подачи или другой атаки соперника (сверху или снизу)

Взаимодействие игроков зоны 1 с игроками зон 6 и 2; 5 с 6 и 4; 6 с 1,5 и 3; 2 и 4 с 3 (при выходе для блокирования).

8 класс

Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки)

Выбор места для выполнения нападающего удара прямого по ходу

Подачи на игрока, слабо владеющего приёмом

Вторая передача из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование)

Имитация второй передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке)

Имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку

Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4.

Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме передач - для нападающего удара)

Система игры со второй передачи через игрока передней линии (2,3 зоны)

Выбор места при приёме верхней прямой подачи

Выбор места при блокировании

Выбор способа приёма мяча при игре в защите и на страховке

Зонное блокирование основного направления

Взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от подач

Взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2, с блокирующими игроками зоны 3

Игроков зон 6,5 и 1 с игроками зоны 2 и 4 (при приёме мяча от нападающих ударов)

Расположение игроков при приёме подач, при второй передаче из зон 3 или 2

Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях

9 класс

Выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки

Выбор места для выполнения нападающего удара прямого по ходу

Поддачи на игрока, слабо владеющего приёмом и вышедшего с замены
 Вторая передача из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование)
 Вторая передача сильнейшему нападающему на линии
 Имитация второй передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке)
 Имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку
 Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4.
 Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме передач - для нападающего удара)
 Система игры со второй передачи через игрока передней линии (2,3 зоны)
 Выбор места при приёме верхней прямой подачи
 Взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от подач, нападающих ударов, обманных действий
 Взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2, с блокирующими игроками зоны 3
 Взаимодействие игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2
 Игроков зон 6,5 и 1 с игроками зоны 2 и 4 (при приёме мяча от нападающих и обманных ударов)
 Расположение игроков при приёме подач, при второй передаче из зон 3 или 2
 Система игры "углом вперёд"
 Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях

Распределение учебного материала по волейболу во внеурочной деятельности учащихся

№ п.п.	Содержание поурочного материала	Классы				
		5		7	8	9
	I. Теоретические занятия	В процессе занятий				
1	Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания	+				
2	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена		+			
3	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.			+		
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.				+	
5	Основы техники и тактики игры волейбол					+
	II. Практические занятия					
1	Общая физическая подготовка	В процессе занятий				
2	Специальная физическая подготовка					

3	Техническая подготовка	20	18	16	12	10
4	Тактическая подготовка	8	10	12	16	18
5	Контрольные испытания	4	4	4	4	4
6	Соревнования	2	2	2	2	2

Контрольные испытания 5-7 классы

№ п.п.	Виды испытаний	Классы								
		5			6			7		
		Уровень								
		н	с	в	н	с	в	н	с	в
Физическая подготовка (девочки)										
1	Бег 30 м (6 x 5 м), с	14,0	13,8	13,6	13,1	12,9	12,7	12,4	12,2	12,0
2	Бег на 2000 м, мин, с	13,00	12,10	10,40	12,10	11,40	10,00	12,10	11,40	10,00
3	Прыжок в длину с места, см	135	145	165	150	160	180	150	160	180
4	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук, см	30	32	34	34	36	38	36	38	40
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м	4,2	4,4	4,6	4,6	4,8	5,0	5,6	5,8	6,0
Физическая подготовка (мальчики)										
1	Бег 30 м (6 x 5 м), с	11,8	11,5	11,3	11,3	11,0	10,8	10,8	10,6	10,5
2	Бег на 2000 м, мин, с	11,10	10,20	9,20	10,00	9,40	8,10	10,00	9,40	8,10
3	Бег на 3000 м, мин, с									
4	Прыжок в длину с места, см	150	160	180	170	190	215	170	190	215
5	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук, см	38	42	45	40	45	50	42	48	55
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м	5,0	5,2	5,4	5,8	6,0	6,2	6,2	6,8	7,5
Техническая подготовка (девочки)										
1	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	2	3	4	3	4	4	3	4	5
2	Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены	3	5	7	5	8	10	7	10	15
3	Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2 (из 10 раз)		1	2	1	2	3	1	2	4
4	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3 (из 10 раз)		1	2	1	2	3	2	3	4
5	Нападающие удары прямой и с переводом из зоны 4 со второй передачи (из 10 раз)					1	2	1	2	3
6	Одиночное блокирование прямого удара (из 10 раз)								1	2
7	Подача верхняя прямая в пределы площадки (из 10 раз)	1	2	3	3	4	5	4	5	6
Техническая подготовка (мальчики)										
1	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	3	4	4	3	4	5	4	5	6
2	Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены	5	8	10	7	10	15	12	15	20
3	Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2 (из 10 раз)		1	2	1	2	3	1	2	4
4	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3 (из 10 раз)	1	2	3	2	3	4	3	4	5

5	Нападающие удары прямой и с переводом из зоны 4 со второй передачи (из 10 раз)		1	2	1	2	3	2	4	5
6	Одиночное блокирование прямого удара (из 10 раз)					1	2	2	3	4
7	Подача верхняя прямая в пределы площадки (из 10 раз)	3	4	5	4	5	6	5	6	7
Тактическая подготовка (девочки)										
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом (из 10 раз)								1	2
2	Нападающий удар или «обман» в зависимости от того, поставлен блок или нет (из 10 раз)								1	2
3	Защитные действия (блокирование/ отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны (из 10 раз)								1	2
Тактическая подготовка (мальчики)										
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом (из 10 раз)								1	2
2	Нападающий удар или «обман» в зависимости от того, поставлен блок или нет (из 10 раз)								1	2
3	Защитные действия (блокирование/ отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны (из 10 раз)								1	2

Контрольные испытания 8-9 классы

№ п.п.	Контрольные испытания	Классы					
		8			9		
		Уровень					
		н	с	в	н	с	в
Физическая подготовка (девочки)							
1	Бег 30 м (6 x 5 м), с	11,7	11,5	11,3	11,4	11,2	11,0
2	Бег на 2000 м, мин, с	12,10	11,40	10,00	12,00	11,20	9,50
3	Прыжок в длину с места, см	150	160	180	160	170	185
4	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук, см	38	40	42	41	42	43
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м	5,8	6,0	6,2	6,3	6,6	7,0
Физическая подготовка (мальчики)							
1	Бег 30 м (6 x 5 м), с	10,6	10,3	10,0	10,3	10,1	9,8
2	Бег на 2000 м, мин, с	10,00	9,40	8,10			
3	Бег на 3000 м, мин, с				15,00	14,30	12,40
4	Прыжок в длину с места, см	170	190	215	195	210	230
5	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук, см	45	52	60	47	55	65
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м	7,2	7,8	8,2	7,5	8,0	9,0
Техническая подготовка (девочки)							
1	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	4	5	6	6	7	9
2	Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены	12	15	20	15	20	25

3	Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2 (из 10 раз)	4	5	6	5	6	8
4	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3 (из 10 раз)	3	4	5	3	5	7
5	Нападающие удары прямой и с переводом из зоны 4 со второй передачи (из 10 раз)	2	4	5	4	6	8
6	Одиночное блокирование прямого удара (из 10 раз)	2	3	4	4	5	6
7	Подача верхняя прямая в пределы площадки (из 10 раз)	5	6	7	6	7	8
Техническая подготовка (мальчики)							
1	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	6	7	8	7	8	9
2	Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены	15	20	25	20	25	30
3	Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2 (из 10 раз)	4	5	6	5	6	8
4	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3 (из 10 раз)	3	5	7	4	6	8
5	Нападающие удары прямой и с переводом из зоны 4 со второй передачи (из 10 раз)	4	6	7	5	7	9
6	Одиночное блокирование прямого удара (из 10 раз)	4	5	6	5	6	7
7	Подача верхняя прямая в пределы площадки (из 10 раз)	6	7	8	7	8	9
Тактическая подготовка (девочки)							
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом (из 10 раз)	2	3	4	4	5	6
2	Нападающий удар или «обман» в зависимости от того, поставлен блок или нет (из 10 раз)	2	3	4	4	5	6
3	Защитные действия (блокирование/отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны (из 10 раз)	2	3	4	3	4	5
Тактическая подготовка (мальчики)							
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом (из 10 раз)	2	3	4	4	5	6
2	Нападающий удар или «обман» в зависимости от того, поставлен блок или нет (из 10 раз)	2	3	4	4	5	6
3	Защитные действия (блокирование/отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны (из 10 раз)	2	3	4	3	4	5

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5–9 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Разработана на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих задач:

- ✓ повышение уровня физической подготовленности;
- ✓ воспитание личностных качеств;
- ✓ освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» базовый уровень изучается в основной школе из расчёта 1 ч в неделю (всего 170 ч., из них: в каждом классе по 34 ч. – 34 учебные недели в учебном году).

В рабочей программе самостоятельно распределены часы внутри каждого раздела на изучение тем в соответствии со сложностью изучаемого материала.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей, а также контрольные испытания необходимые для мониторинга уровня усвоения программного материала (приложение 1).

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут, 1 раз в неделю (34 часа в год).

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке
Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
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 двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил

Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся
---------------------	---

Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования.

Информационно-методическое обеспечение.

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. 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. - 112с.;
4. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
5. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.