

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МБОУ «МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ «ИННОВАТИКА»  
с.УСАДЫ ЛАИШЕВСКОГО РАЙОНА РТ

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического  
совета  
МБОУ «Лицей «Инноватика»  
Протокол № 1 от 28 августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ «Многопрофильный лицей  
«Инноватика»  
\_\_\_\_\_ Н.С.Булатова  
Приказ № 12 от 31 августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ:  
«ВОЛЕЙБОЛ»  
для обучающихся 10-11 классов**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно основной образовательной программы среднего общего образования (ООП СОО), организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, на основе программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012» и общеобразовательной программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2016».

*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 сердечно-сосудистой 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 приобретенными 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 учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

## Общая характеристика курса

Курс введен в ООП СОО, образовательным учреждением в рамках *спортивно-оздоровительного направления*. Программа курса по волейболу включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и правила игры, а также профилактики травматизма, гигиены и самоконтроля.

В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. Программа данного курса представляет систему *спортивно-оздоровительных занятий* для учащихся 10-11 классов и реализуется в рамках внеурочной деятельности в соответствии с образовательным планом.

Данная программа разработана в соответствии с положениями нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы среднего общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе среднего общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

*Актуальность* программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

*Новизна* программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование коммуникационных технологий (далее — ИКТ) для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Важнейшим требованием проведения современного тренировочного процесса является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, половой принадлежности, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**Целью** программа внеурочной деятельности формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

**Задачи программы:**

*Спортивно-оздоровительные задачи:*

- укрепление здоровья;
- совершенствование физического развития.

*Социальные задачи:*

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

*Общекультурные задачи:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

*Образовательные задачи:*

- обучение основам техники и тактики игры волейбол;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

*Воспитательные задачи:*

- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом; - воспитание моральных и волевых качеств.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании направлена на реализацию:

- *принцип всестороннего и гармонического развития личности.* Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков,

осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребенка;

- *принцип осознанности и активности* направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм;

- *принцип активности* предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества;

- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития;

- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения;

- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному». Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по общефизической и технической подготовке проводятся в режиме тренировочных. Теорию проходят в процессе тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения *спортивно-оздоровительных, социальных, общекультурных, образовательных, воспитательных задач* рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:** метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Главным из них является *метод упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется *двумя методами*: в целом; по частям.

*Игровой и соревновательный методы* применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

*Метод круговой тренировки* предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная; фронтальная; групповая; поточная.

**Организация тренировочного процесса** на внеурочных занятиях волейболом осуществляется следующими видами деятельности: *физкультурно-оздоровительной, познавательной, прикладно-ориентированной, игровой, соревновательной.*

Теоретические занятия составляют 10 %, практические 90%.

Программа рассчитана на 216 часов – 6 часов в неделю. Продолжительность занятия 90 минут для учащихся 10-11 класса. Занятия проводятся в спортивном зале школы.

По направленности занятия подразделяются на *однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.*

*Однонаправленные занятия* посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

*Комбинированные занятия* включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

*Целостно-игровые занятия* построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

*Контрольные занятия* в спортивной секции волейбола МАОУ №186 посвящены приему нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности учащихся.

К занятиям по волейболу допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Учащиеся подготовительной группы здоровья могут заниматься в секции в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий.

### **Место курса в системе внеурочной деятельности**

Программа соответствует целям и задачам внеурочной системы физического воспитания школы и полностью отвечает требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. Данная программа составлена в соответствии с учебным планом МБОУ «Гимназия № 107» а также с учетом возрастных особенностей учащихся и рассчитана на проведение 6 часов в неделю. Соответственно программа рассчитана на 216 часов в год. Продолжительность занятия 90 минут.

### **Ценностные ориентиры содержания курса**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе — это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, ее совершенства, сохранение и приумножение ее богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** - направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребенка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда** и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной** солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## **Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты качественного освоения программы**

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

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения вида спорта «Волейбол». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям волейболом, а также двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. *Ученик получит возможность научиться:*

- готовности к защите Отечества, к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;



- сформированности целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания, науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

- сформированности основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учетом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

- сформированности толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

- сформированности навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, учебно-тренировочной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

- сформированности нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

- готовности и способности к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- сформированности основ эстетической деятельности как части духовно - практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

- принятию и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях волейболом и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания вида спорта «Волейбол», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку.

*Ученик получит возможность научиться:*



### *Познавательные УДД*

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки избранного вида спорта и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности. *Регулятивные УДД*

### *УДД*

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в учебно-тренировочной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### *Коммуникативные УДД*

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри учебно-тренировочной деятельности, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять учебно-тренировочные задания в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения вида спорта «Волейбол». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий волейболом, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

К концу обучения *в десятом классе учащийся научится:*

- определять влияние занятий волейболом на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- правилам и способам планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями;

- обладать основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

- демонстрировать *в нападении*: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами; *в защите*: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

- демонстрировать *в нападении*: передачи мяча у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; *в защите*: прием мяча сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения;

- демонстрировать нападающий удар с передачи в прыжке; имитацию нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитацию замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 с различных передач; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4;

- демонстрировать *одиночное блокирование*: блокирование прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач; блокирование нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении; блокирование нападающих ударов с переводом вправо и влево (в зонах 3,4,2) поочередно; блокирование в одной зоне (3,4,2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; *групповое блокирование*: блокирование ударов по ходу (из зон 4,2,3) с различных передач; блокирование ударов с переводом вправо и влево (из зон 3,4,2) поочередно; блокирование

ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2); блокирование ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); *сочетание одиночного и группового блокирования*: блокирование с высоких передач – групповое, с низких – одиночное;

- демонстрировать верхнюю прямую подачу в прыжке; подачу в две продольные зоны 6-3, 1-2; подачу с различной силой и точность;
- выполнять тактические приемы, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- демонстрировать уровень физической и интегральной подготовленности;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

К концу обучения ***в одиннадцатом классе учащийся научится:***

- определять влияние занятий волейболом на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- правилам и способам планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями;
- обладать основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
- демонстрировать *в нападении*: совершенствование навыков перемещения различными способами па максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия па сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения; *в защите*: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым);
- демонстрировать *в нападении*: передачи мяча сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке; в *защите*: прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом па спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом па грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения;
- демонстрировать прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач; имитацию нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабойшей рукой; удар с передач назад (за голову), с

удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4,2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки);

- демонстрировать *одиночное блокирование*: блокирование прямых ударов по ходу (в зонах 4,2,3), выполняемых с различных передач; блокирование ударов, выполняемых из трех зон (4,3,2) в известном направлении различными способами; блокирование ударов с задней линии (в зонах 3,4,2); блокирование в одной зоне (3,4,2), удар в двух направлениях различными способами; *групповое блокирование*: блокирование ударов по ходу (из зон 4,2,3) с различных передач; блокирование ударов с переводом (из зон 3,4,2); блокирование ударов из одной зоны в двух направлениях различными способами; блокирование, удары в двух направлениях (по ходу и с переводом) из двух соседних зон; *сочетание одиночного и группового блокирования*: блокирование нападающих ударов различными способами в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения;

- демонстрировать планирующую подачу; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных;

- выполнять тактические приемы, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- демонстрировать уровень физической и интегральной подготовленности;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## Структура и содержание

Предлагаемая программа внеурочной деятельности включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы: «*Основы знаний о физической культуре и спорте*», «*Общезащитная подготовка*», «*Специальная физическая подготовка*», «*Техническая подготовка*», «*Тактическая подготовка*», «*Инструкторская и судейская практика*».

Раздел «*Основы знаний о физической культуре и спорте*» соответствует основным представлениям о познавательной активности человека и включает темы раскрывающие понятия, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

Раздел «*Общезащитная подготовка*» ориентирован на физическое совершенствование культуры движений, развитие определенных двигательных качеств учащихся и включает в себя средства общей физической направленности. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр), а также упражнения на развитие физических качеств и способностей.

Раздел «*Специальная физическая подготовка*» предназначен для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств и способностей, сходные по структуре с основными игровыми действиями, которые определяют успешность игры.

В разделе «Техническая подготовка» представлен материал по волейболу, способствующий обучению техническим действиям.

В разделе «Тактическая подготовка» представлен материал, способствующий обучению целесообразным, согласованным действиям игроков, эффективным использованием технических приемов, тактическому мышлению направленные на достижение победы в соревнованиях.

В разделе «Инструкторская и судейская практика» представлен материал, организации основ инструкторских и судейских навыков.

Частью реализации программы являются следующие *Приложения*: «Промежуточная аттестация «Основы знаний о физической культуре и спорте», «Контроль уровня физической подготовленности» и «Контроль уровня интегральной подготовленности».

Для определения уровня познавательной активности учащихся на занятиях по волейболу используется *Приложение 1* «Промежуточная аттестация «Основы знаний о физической культуре и спорте»».

Для определения уровня физической подготовленности учащихся, используется *Приложение 2* «Контроль уровня физической подготовленности». Промежуточный контроль уровня физической подготовленности школьников предлагается определять следующими тестами: тест на быстроту и ловкость - челночный бег 5х6 м; тесты скоростной готовности - бег 30 м; тесты на выносливость – бег 2000, 3000 м; тест скоростно-силовой готовности - прыжок в длину с места; тест скоростно-силовой готовности - прыжок вверх с места толчком двух ног; тест на силу и силовую выносливость - подтягивание на высокой перекладине (*мальчики*); тест на силу и силовую выносливость - подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (*девочки*); тест на силу и силовую выносливость - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу (отжимание в упоре лежа на полу); тест скоростно-силовой готовности - бросок набивного мяча 1 кг, сидя из-за головы двумя руками; тест на гибкость - наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.

Промежуточный контроль уровня интегральной подготовленности учащихся *Приложение 3* «Контроль уровня интегральной подготовленности» производится на основе требований программ внеурочной деятельности по волейболу. Система контроля уровня интегральной подготовленности учащихся предлагает использовать следующий комплекс тестов: чередование передач мяча сверху и снизу двумя руками; передача сверху в парах над сеткой; верхняя прямая подача в прыжке на точность; первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону с расстояния 6 метров; нападающий удар.

### Примерный учебный план

Таблица 1

№ п/п	Наименование разделов	Классы/часы	
		X	XI
1	<b>Основы знаний о физической культуре и спорте</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
	1.1. Физическая культура и спорт в России		
	1.2. Основы знаний избранного вида спорта		
	1.3. Знания о педагогических основах двигательной деятельности	7	7
	1.4. Контроль и самоконтроль занятий		

	1.5. Промежуточная аттестация уровня «Основы знаний о физической культуре и спорте»	1	1
2	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>56</b>	<b>56</b>
	2.1. Гимнастика с основами акробатики	6	6
	2.2. Легкая атлетика	6	6
	2.3. Спортивные игры	6	6
	2.4. Физические качества и способности	36	36
	2.4.1. Развитие быстроты	6	6
	2.4.2. Развитие силовых способностей	6	6
	2.4.3. Развитие скоростно-силовых способностей	6	6
	2.4.4. Развитие координации движений	6	6
	2.4.5. Развитие гибкости	6	6
2.4.6. Развитие общей выносливости	6	6	
2.4.7. Промежуточная аттестация уровня физической подготовленности	2	2	
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
	3.1. Развитие быстроты	8	8
	3.2. Развитие силовых способностей	8	8
	3.3. Развитие скоростно-силовых способностей	8	8
	3.5. Развитие координационных способностей	8	8
	3.6. Развитие специальной выносливости	8	8
4	<b>Техническая подготовка</b>	<b>62</b>	<b>62</b>
	4.1. Стойки и перемещения	2	2
	4.2. Передача и прием мяча	14	14
	4.3. Нападающий удар	10	10
	4.4. Блокирование	12	12
	4.5. Подачи мяча	20	20
	4.6. Промежуточная аттестация уровня интегральной подготовленности	2	2
5	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
	5.1. Индивидуальные действия	2	2
	5.2. Групповые действия	20	18
	5.3. Командные действия	20	20
	5.6. Судейская практика	8	10

## Содержание курса

### Х - класс

#### Основы знаний о физической культуре и спорте

**Физическая культура и спорт в России.** Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей.

**Основы знаний избранного вида спорта.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.

**Знания о педагогических основах двигательной деятельности.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания.

**Контроль и самоконтроль.** Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

#### Общая физическая подготовка

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организуемые команды и приемы:* повороты в движении кругом.

*Акробатические упражнения - юноши:* длинный кувырок вперед через препятствие на высоте 90 см с разбега; стойка на голове и руках силой из упора присев – держать; кувырок назад в стойку ноги врозь; переворот боком из прямой стойки. Соединение ранее изученных акробатических упражнений в различные комбинации.

*Акробатические упражнения - девочки:* длинный кувырок вперед; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; из положения стоя «мост» - держать; поворот налево (направо) с упором на руку в положение упор присев, встать; переворот боком из прямой стойки. Соединение ранее изученных акробатических упражнений в различные комбинации.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** *Лазание - мальчики:* Лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног.



*Висы и упоры - мальчики:* подъем переворотом в упор силой; подъем силой в упор на высокой перекладине.

**Легкая атлетика.** *Беговые упражнения:* низкий и высокий старт с последующим ускорением до 40 м; старт в эстафетном беге; эстафетный бег 4x100 м; бег с препятствиями; бег с гандикапом.

*Прыжковые упражнения:* с места в длину, вверх; в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега (подбор индивидуального разбега).

*Метание:* мяча 150 г на дальность; гранаты в горизонтальную цель.

**Спортивные игры.** Мини-футбол (ведение, передачи и удары мяча по воротам), баскетбол (ведение, передачи и броски мяча в кольцо), флорбол (ведение, передачи и броски мяча по воротам).

**Физические качества и способности.** *Развитие быстроты:* эстафеты на короткие дистанции, бег с ускорением по сигналу (на определенные дифференцированные команды тренера, на действия тренера или партнера).

*Развитие силовых способностей:* комплексы физических упражнений с дополнительными отягощениями, направленные на развитие силовой выносливости (выполняются по методу «круговой» тренировки).

*Развитие скоростно-силовых способностей:* разнообразные прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями, разнообразные беговые упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения с дополнительными отягощениями.

*Развитие ловкости:* индивидуальные комплексы упражнений на дифференцировку пространственных, временных и динамических параметров (развитие «чувства пространства», «чувства времени», «дифференцирования» мышечных усилий).

*Развитие гибкости:* индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия, направленные на поддержание и улучшение показателей гибкости и подвижности в суставах.

*Развитие общей выносливости:* увеличение объема и интенсивности нагрузки в беговых упражнениях; бег равномерный и переменный (мальчики до 5 км, девочки до 3,5 км); бег с чередованием скорости передвижения (мальчики до 3 км, девочки до 2 км); передвижение на лыжах по учебной дистанции (мальчики до 7 км, девочки до 5 км).

## **Специальная физическая подготовка**

*Развитие быстроты:* ускорения на 15-20 м из различных исходных положений (основная стойка, стойка «волейболиста»; лежа и сидя на полу, после выполнения кувырка вперед, переворота в группировке, переката в группировке и т.п.).

*Развитие силовых способностей:* выполнение технических действий и приемов игры в волейбол с дополнительным отягощением.

*Развитие скоростно-силовых способностей:* разнообразные прыжковые упражнения, включая прыжки с отягощением; броски набивного мяча (2-5 кг) двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием туловища при замахе (в парах, в движении с одного-двух шагов; через волейбольную сетку). Игра по упрощенным правилам с дополнительным отягощением тела.

*Развитие координационных способностей:* броски малого мяча в стену с последующей ловлей, чередуя последующую ловлю мяча с отскоками от стены и с

отскоками от пола (упражнение выполняется в максимально возможном темпе); из положения сидя и лежа на спине броски малого мяча с стену с последующей ловлей (упражнение выполняется в максимально возможном темпе); передача мяча в стену по «разметкам»); передача мяча в стену на точность с передвижением вправо и влево приставными шагами.

*Развитие специальной выносливости:* игра в волейбол по правилам (с увеличенным временем игры).

## Техническая подготовка

**Стойки и перемещения.** *В нападении:* сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

*В защите:* сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

**Передача и прием мяча.** *В нападении:* передача мяча у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему.

*В защите:* прием мяча сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

**Нападающий удар.** Нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 с различных передач; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

**Блокирование.** *Одиночное блокирование:* блокирование прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач; блокирование нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении; блокирование нападающих ударов с переводом вправо и влево (в зонах 3,4,2) поочередно; блокирование в одной зоне (3,4,2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач.

*Групповое блокирование:* блокирование ударов по ходу (из зон 4,2,3) с различных передач; блокирование ударов с переводом вправо и влево (из зон 3,4,2) поочередно; блокирование ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2); блокирование ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом).

*Сочетание одиночного и группового блокирования:* блокирование с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

**Подача мяча.** Верхняя прямая подача в прыжке; подача в две продольные зоны 6-3, 1-2; подача с различной силой и точность.

## Тактическая подготовка

**Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия:** выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

**Групповые действия:** взаимодействие игроков передней линии - зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков задней линии - зоны 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1; взаимодействие игроков задней и передней линий - зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач, приеме нападающих ударов; игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4,3 и

2.

**Командные действия:** система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

**Тактика игры в защите. Индивидуальные действия:** выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

**Групповые действия** взаимодействие игроков передней линии - зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; взаимодействие игроков задней линии - страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; взаимодействие игроков задней и передней линий - зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

**Командные действия:** прием подачи - расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4) и когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока; системы игры - расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий;

переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

## XI - класс

### Основы знаний о физической культуре и спорте

**Физическая культура и спорт в России.** Важнейшие постановления правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

**Основы знаний избранного вида спорта.** Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований.

**Знания о педагогических основах двигательной деятельности.** Развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований.

**Контроль и самоконтроль.** Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

### Общая физическая подготовка

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организуемые команды и приемы:* перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь.

*Акробатические упражнения - юноши:* длинный кувырок вперед через препятствие на высоте 90 см с разбега; стойка на руках - держать, кувырок вперед; кувырок назад в стойку ноги врозь; переворот боком из прямой стойки.

*Акробатические упражнения - девочки:* длинный кувырок вперед; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; из положения стоя «мост» - держать; поворот налево (направо) с упором на руку в положение упор присев, встать; переворот боком из прямой стойки. Соединение ранее изученных акробатических упражнений в различные комбинации.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** *Лазание - мальчики:* передвижения в висах и упорах на руках; лазание по двум канатам без помощи ног.

*Висы и упоры - мальчики:* подъем переворотом в упор силой; подъем силой в упор на высокой перекладине.

**Легкая атлетика.** *Беговые упражнения:* финиш бега на различные дистанции; эстафетный бег 4x400 м.

*Прыжковые упражнения:* в высоту способом «перешагивание» на максимальный результат.

*Метание:* гранаты на дальность по коридору 10 м.

**Спортивные игры.** Мини-футбол (ведение, передачи и удары мяча по воротам), баскетбол (ведение, передачи и броски мяча в кольцо), флорбол (ведение, передачи и броски мяча по воротам).

**Физические качества и способности.** *Развитие быстроты:* эстафеты на короткие дистанции, бег с ускорением по сигналу (на определенные дифференцированные команды тренера, на действия тренера или партнера).

*Развитие силовых способностей:* увеличение объема и интенсивности нагрузки в прыжковых упражнениях и метание; комплексы общеразвивающих упражнений с локальным воздействием на отдельные мышечные группы, комплексы атлетической гимнастики с направленным воздействием на мышцы туловища и конечностей типа индивидуальной «подкачки»; разнообразные прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями; разнообразные беговые упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения с дополнительными отягощениями; комплексы физических упражнений с дополнительными отягощениями, направленные на развитие силовой выносливости (выполняются по методу «круговой» тренировки).

*Развитие скоростно-силовых способностей:* разнообразные прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями, разнообразные беговые упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения с дополнительными отягощениями.

*Развитие ловкости:* индивидуальные комплексы упражнений на дифференцировку пространственных, временных и динамических параметров (развитие «чувства пространства», «чувства времени», «дифференцирования» мышечных усилий).

*Развитие гибкости:* индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия, направленные на поддержание и улучшение показателей гибкости и подвижности в суставах.

*Развитие общей выносливости:* увеличение объема и интенсивности нагрузки в беговых упражнениях; бег равномерный и переменный (мальчики до 6 км, девочки до 4 км); бег с чередованием скорости передвижения (мальчики до 3 км, девочки до 2 км); передвижение на лыжах по учебной дистанции (мальчики до 10 км, девочки до 5 км).

## **Специальная физическая подготовка**

*Развитие быстроты:* ускорения на 15-20 м из различных исходных положений (основная стойка, стойка «волейболиста»; лежа и сидя на полу, после выполнения кувырка вперед, поворота в группировке, переката в группировке и т.п.).

*Развитие силовых способностей:* выполнение технических действий и приемов игры в волейбол с дополнительным отягощением.

*Развитие скоростно-силовых способностей:* разнообразные прыжковые упражнения, включая прыжки с отягощением; броски набивного мяча (2-5 кг) двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием туловища при замахе (в парах, в движении с одного-двух шагов; через волейбольную сетку). Игра по упрощенным правилам с дополнительным отягощением тела.

*Развитие координационных способностей:* броски малого мяча в стену с последующей ловлей, чередуя последующую ловлю мяча с отскоками от стены и с отскоками от пола (упражнение выполняется в максимально возможном темпе); из положения сидя и лежа на спине броски малого мяча с стену с последующей ловлей (упражнение выполняется в максимально возможном темпе); передача мяча в стену по «разметкам»); передача мяча в стену на точность с передвижением вправо и влево приставными шагами.

*Развитие специальной выносливости:* игра в волейбол по правилам (с увеличенным временем игры).

## **Техническая подготовка**

**Стойки и перемещения.** *В нападении:* совершенствование навыков перемещения различными способами па максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия па сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

*В защите:* сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

**Передача и прием мяча.** *В нападении:* передача мяча сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

*В защите:* прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом па спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом па грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

**Нападающий удар.** Прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4,2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

**Блокирование.** *Одиночное блокирование:* блокирование прямых ударов по ходу (в зонах 4,2,3), выполняемых с различных передач; блокирование ударов, выполняемых из трех зон (4,3,2) в известном направлении различными способами; блокирование ударов с задней линии (в зонах 3,4,2); блокирование в одной зоне (3,4,2), удар в двух направлениях различными способами.

*Групповое блокирование:* блокирование ударов по ходу (из зон 4,2,3) с различных передач; блокирование ударов с переводом (из зон 3,4,2); блокирование ударов из одной



зоны в двух направлениях различными способами; блокирование, удары в двух направлениях (по ходу и с переводом) из двух соседних зон.

*Сочетание одиночного и группового блокирования:* блокирование нападающих ударов различными способами в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения.

**Подача мяча.** Планирующая подача; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.

## Тактическая подготовка

**Тактика игры в нападении.** *Индивидуальные действия:* выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии - игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков задней и передней линии - игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; взаимодействие игроков задней и передней линий - игроков зон 6,5 и 1 с игроками зон 3,2,4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4,3 и 2 при второй передаче.

*Командные действия:* система игры через игрока передней линии - прием мяча и первая передача в зоны 4,3,2, где игрок выполняет нападающий удар; прием мяча и первая передача в зоны 2,3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку игроку в соседнюю зону или через зону; чередование нападающих ударов с первой передачи и с откидок; прием мяча и первая передача в зоны 3,2,4, и вторая передача на удар игрокам передней и задней линии (по ситуации); система игры через выходящего - прием подачи и первая передача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

**Тактика игры в защите.** *Индивидуальные действия:* выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.



*Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии - игроков зон 3 и 2, 3 и 4; зон 2,3,4 при блокировании в условиях; страховка блокирующих, не участвующих в блокировании при системе «углом назад»; участие в приеме мяча от нападающих ударов игрока, не участвующего блокировании при системе «углом вперед»; игроков задней линии - игроков зон 6,1,5 между собой при приеме подачи, при различных вариантах групповых действий противника в нападении в рамках системы «углом вперед»; то же, в рамках системы «углом назад»; игроков задней и передней линии - игроков зон 5,6,1 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов: а) при системе «углом вперед»; б) при системе «углом назад»; игроков зон 5,6,1 с блокирующими на страховке: а) при системе «углом вперед»; б) при системе «углом назад»; игроков зон 5, 6, 1 и не участвующих в блокировании при приеме удара и на страховке: а) при системе «углом вперед»; б) при системе «углом назад».

*Командные действия:* прием подачи - расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока; системы игры - при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

### **Инструкторская и судейская практика**

В 10-11 классе организуется работа по освоению инструкторских и судейских навыков. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на определяется в зависимости от подготовленности учащихся на основании программного материала.

#### **10 – класс**

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на учебных играх и в школьных соревнованиях.
4. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

#### **11 - класс**

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.

3. Проведение занятий в школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
4. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в школе.
5. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря.
6. Составление календаря игр совместно с педагогом.

### **Требования к уровню подготовленности учащихся**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению волейбол учащиеся по разделу «*Основы знаний по физической культуре и спорту*» учащиеся **научатся**:

- положительно *оценивать* роль физической культуры и спорта в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;
- *определять* признаки положительного влияния занятий волейболом и физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- *характеризовать* содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- *определять* базовые понятия и термины избранного вида спорта, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- *разрабатывать* содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- *руководствоваться* правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды;
- *руководствоваться* правилами оказания первой помощи при травмах и ошибках во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- *характеризовать* исторические вехи развития отечественного волейбола, знаменитых волейболистов, принесших славу российскому спорту;
- *определять* признаки положительного влияния занятий избранным видом спорта на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- *характеризовать* содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- *характеризовать* целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического

перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;

- *характеризовать* основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий, планировать режимы двигательной активности, отбирать содержание для самостоятельных занятий;

- *проводить* реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья;

- *вести* дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;

- *проводить* восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Учащиеся получают **возможность научиться:**

- самостоятельно *осуществлять* подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорта;

- *тестировать* показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе тренировочной деятельности и самостоятельных занятий физической подготовкой;

- *взаимодействовать* со сверстниками в условиях самостоятельной тренировочной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Учащиеся по разделу «*Общезащитная подготовка*» учащиеся **научатся:**

- *преодолевать* естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- *выполнять* тестовые нормативы уровня физической подготовленности.

Учащиеся получают **возможность научиться:**

- *выполнять* организующие команды и приемы, акробатические упражнения, гимнастические упражнения прикладного характера (лазание, перелазание, висы и упоры);

- *выполнять* легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание мяча, броски набивных мячей);

- *выполнять* общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств и способностей;

- *выполнять* необходимые двигательные действия, способствующие формированию общей культуры движений;

- *выполнять* упражнения физической подготовки, ориентированные на повышение спортивного результата в избранном виде спорта, и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, выполнять нормативы физической подготовки для учащихся данного возраста

- *выполнять* тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

По разделу «*Специальная физическая подготовка*» учащиеся **научатся:**

- *выполнять* специальных физических упражнения, обеспечивающие успешное овладение новыми игровыми действиями и совершенствование ранее освоенных техникотактических приемов и способов игры в волейбол;

- *выполнять* тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития интегральной подготовленности.

Учащиеся получают **возможность научиться:**

- *выполнять* специальные физические упражнения, способствующие формированию культуры движения и целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств и способностей;

- *выполнять* тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития интегральной подготовленности.

По разделам «*Техническая подготовка*» и «*Тактическая подготовка*» учащиеся **научатся:**

- *соблюдать* меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

- *выполнять* технические приемы и тактические действия;

- *контролировать* свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

- *играть* в волейбол с соблюдением основных правил; - *демонстрировать* жесты волейбольного судьи; - *проводить* судейство по волейболу.

Учащиеся получают **возможность научиться:**

- *руководствоваться* терминами разучиваемых технических приемов игры и основами правильной техники;

- *выявлять* наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;

- *руководствоваться* основами содержания правил соревнований по волейболу;

- *выполнять* жесты волейбольного судьи;

- *выполнять* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, тренер-преподаватель должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Тренеру-преподавателю должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент тренера-преподавателя должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости класса (12-20 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

**Д** - демонстрационный экземпляр (1 экземпляр, кроме специально оговоренных случаев);

**К** - комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Таблица 2

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Начальная школа	
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам внеурочной деятельности	<b>Г</b>	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.2	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	<b>Д</b>	В составе библиотечного фонда

1.3	Методические издания по волейболу	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
-----	-----------------------------------	---	---

*Продолжение*

<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Видеофильмы (методика; соревнования)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, проведение спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также флэш-носителей
4.2	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.3	Мегафон	Д	
4.4	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения записи компакт-дисков, аудио/видео входы и выходы, возможность выхода в интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных,

			графических и презентационных).
4.5	Сканер	Д	
4.6	Принтер лазерный	Д	
4.7	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения

*Продолжение*

4.8	Цифровая видеокамера	Д	Могут входить в материальнотехническое оснащение образовательного учреждения
4.9	Цифровая фотокамера	Д	
4.10	Мультимедиапроектор	Д	
4.11	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25x1,25
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
	<i>Гимнастика</i>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Козел гимнастический	Г	
5.3	Конь гимнастический	Г	
5.4	Канат для лазания с механическим креплением	Г	
5.5	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.9	Скамейка гимнастическая мягкая	Г	
5.10	Коврик гимнастический	К	
5.11	Маты гимнастические	Г	
5.12	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.13	Мяч малый (теннисный)	К	
5.14	Скакалка гимнастическая	К	
5.15	Мяч малый (мягкий)	К	
5.16	Палка гимнастическая	К	



5.17	Обруч гимнастический	<b>К</b>	
5.18	Коврики массажные	<b>Г</b>	
5.19	Секундомер настенный с защитной стенкой	<b>Д</b>	
5.20	Пылесос	<b>Д</b>	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
5.21	Сетка для переноса малых мячей	<b>Д</b>	
<i>Легкая атлетика</i>			
5.22	Флажки разметочные на опоре	<b>Г</b>	
5.23	Лента финишная		
5.24	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	<b>Г</b>	
5.25	Рулетка измерительная (10 м, 30 м)	<b>Г</b>	
5.26	Номера грудные	<b>Г</b>	
<i>Спортивные игры</i>			
5.27	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	<b>Д</b>	
5.28	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	<b>Г</b>	
5.27	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	<b>Д</b>	
5.28	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	<b>Г</b>	
5.29	Мячи баскетбольные	<b>Г</b>	
5.30	Табло перекидное	<b>Д</b>	
5.31	Ворота для мини-футбола	<b>Д</b>	
5.32	Сетка ворот мини-футбола	<b>Д</b>	
5.33	Мячи футбольные	<b>Г</b>	
5.34	Номера грудные	<b>Г</b>	
5.35	Клюшки	<b>К</b>	
5.36	Мячи	<b>К</b>	
5.37	Сетка для переноса и хранения мячей	<b>Д</b>	
5.38	Сетка волейбольная	<b>Д</b>	
5.39	Стойки волейбольные универсальные	<b>Д</b>	
5.40	Мячи волейбольные	<b>Г</b>	
5.41	Компрессор для накачивания мячей	<b>Д</b>	
<i>Измерительные приборы</i>			
5.42	Пульсометр	<b>Г</b>	
5.43	Шагомер электронный	<b>Г</b>	
5.44	Комплект динамометров ручных	<b>Д</b>	
5.45	Динамометр становой	<b>Д</b>	

5.46	Ступенька универсальная (для степ - теста)		
5.47	Тонометр автомеханический	Д	
5.48	Весы медицинские с ростомером	Д	
<i>Средства доврачебной помощи</i>			
5.49	Аптечка медицинская	Д	
<b>6</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет тренера-преподавателя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы, книжные полки, шкаф для одежды

*Продолжение*

6.5	Подсобное помещения для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
-----	---	--	--------------------------------------

## Промежуточная аттестация по разделу «Основы знаний о физической культуре и спорте»

### Примерные тестовые задание для проверки знаний и контроля учащихся 10 класса

Таблица 3

№ п/п	Вопросы по разделу	Ответы
1	В чем заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой...	в подборе физической нагрузки с учетом общего состояния организма и в периодической смене деятельности
2	Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть...	от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения
3	Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как...	подготовленность
4	Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как...	методика
5	Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?	6
6	В каких случаях в волейболе несколько касаний мяча считаются за одно касание?	Последовательное касание одним действием при выполнении первого удара
7	Какое решение должен принять судья, если мяч ушел «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников?	Засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч
8	На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе?	2

### Примерные тестовые задание для проверки знаний и контроля учащихся 11 класса

Таблица 4

№ п/п	Вопросы по разделу	Ответы
1	Динамика индивидуального развития человека обусловлена...	влиянием эндогенных и экзогенных факторов
2	К объективным критериям самоконтроля можно отнести...	частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию
3	Для чего используется экспресс-оценка функционального состояния?	Для определения переносимости нагрузки
4	Какие показатели фиксируются в карте экспрессанализа?	Частота сердечных сокращений, артериальное давление, электро-кожное сопротивление, частота шагов
5	Из какого минимального количества арбитров состоит волейбольная судейская бригада?	5
6	Как сигнализирует волейбольный линейный судья невозможность принять решение?	Скрестить руки на груди
7	Что означают поднятые 4 разведенных пальца одной руки волейбольного первого судьи?	Четыре удара по мячу
8	Что должен сделать волейбольный судья, если выигрывающая команда объявляется «неполной»?	Сопернику «неполной» команды присуждается необходимое количество очков для победы в партиях и матче

Приложение 2

### Контроль уровня физической подготовленности

Промежуточный контроль уровня физической подготовленности учащихся производится на основе требований программ внеурочной деятельности по волейболу.

Система контроля уровня физической подготовленности занимающихся предлагает использовать следующий комплекс тестов: тест на быстроту и ловкость - челночный бег 5х6 м; тесты скоростной готовности - бег 30 м; тесты на выносливость – бег 2000, 3000 м; тест скоростно-силовой готовности - прыжок в длину с места; тест скоростно-силовой готовности - прыжок вверх с места толчком двух ног; тест на силу и силовую выносливость - подтягивание на высокой перекладине (*юноши*); тест на силу и силовую выносливость - подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (*девушки*); тест на силу и силовую выносливость - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу (отжимание в упоре лежа на полу); тест скоростно-силовой готовности - бросок набивного мяча 1 кг, сидя из-за

головы двумя руками; тест на гибкость - наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.

### **Состав тестов контроля физической подготовленности**

Уровень физической подготовленности учащихся характеризует эффективность решения одной из важных задач физического воспитания, связанной с реализацией оздоровительной и прикладной направленности занятий, всесторонностью и гармоничностью развития. Он определяется с помощью двигательных тестов. Технология тестирования уровня физической подготовленности позволяет оценить учащихся любого возраста. Состав тестов определен исходя из следующих метрологических и методических оснований.

1. Репрезентативность состава тестов для оценивания физической подготовленности. Она, как известно, характеризуется показателями силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Следовательно, должны быть представлены тесты, с помощью которых можно оценить уровень всех перечисленных физических качеств.

2. Надежность и информативность отобранных тестов. Это значит, что они должны оценивать именно то качество, которое измеряется. При этом на достижение результата тестирования не должны оказывать существенного влияния сопутствующие для тестирования факторы.

3. Простота содержания тестов и технологии процедуры тестирования. Техника тестирования должна быть единой. Приводим ее описание.

#### **1. Челночный бег 5х6 м**

**Обоснование.** Данный тест проводится с целью определения уровня быстроты и ловкости, а также скоростной выносливости. Быстрота проявляется в скорости бега. Ловкость проявляется в умении быстро изменить направление движения на противоположное.

**Техника измерения.** В забеге принимают участие 2 человека. На расстоянии 6 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Испытуемый, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,01 секунды. В случае невыполнения касания испытуемым прочерченной линии, попытка не считается.

#### **2. Бег 30 м**

**Обоснование.** Данные тесты проводятся с целью определения скоростных способностей.

**Техника измерения.** В забеге принимают участие не менее 2 человек. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и по команде «Марш!» бежит к линии финиша по своей дорожке. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,01 секунды.

### **3. Бег 2000, 3000 м**

**Обоснование.** Этот тесты проводятся для определения аэробной производительности (характеризующей выносливость).

**Техника измерения.** По сигналу испытуемый начинает бег с произвольной скоростью по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,1 секунды.

### **4. Прыжок в длину с места**

**Обоснование.** Этот тест мало чем отличается по информативности и надежности от многих других для оценивания уровня скоростно-силовой подготовленности. Однако относительно простая техника и быстрота тестирования позволяют рекомендовать его в первую очередь.

**Техника измерения.** Прыжок выполняется после предварительной разминки. Дается две попытки. Фиксируется в сантиметрах лучший результат. Соблюдаются правила соревнований по прыжкам в длину с места.

### **5. Прыжок вверх с места толчком двух ног**

**Обоснование.** В данном тесте определяется уровень скоростно-силовой подготовленности.

**Техника измерения.** Прыжок выполняется после предварительной разминки. Испытуемый встает боком к стене и поднимает одноименную руку вверх (предварительно кончики пальцев намазать мелом) – ставит отметку. Затем из исходного положения – стоя на всей стопе, из полуприседа с взмахом рук, выпрыгивает вверх и ставит другую отметку. Отталкивание и приземление испытуемого не должно выходить за пределы квадрата 50x50 см. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по разности между конечным (в прыжке) и исходным (стоя с поднятой рукой) показателями. Дается три попытки. Фиксируется в сантиметрах лучший результат.

### **6. Подтягивание из виса на высокой перекладине**

**Обоснование.** Среди многих тестов силового характера подтягивание наиболее надежный и информативный тест, характеризующий уровень максимальной силы и силовой выносливости.

**Техника измерения.** Вис хватом сверху. Подъем - до уровня подбородка. Опускание - до выпрямленных рук. Темп - не чаще одного движения за 1 секунду. Не допускаются: раскачивания, рывки, подбородок должен быть выше уровня грифа перекладины, одновременное сгибание рук, отсутствие фиксации на 0,5 с.

### **7. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине**

**Обоснование.** Данный тест характеризует уровень максимальной силы и силовой выносливости.

**Техника измерения.** Вис, лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору

высотой до 4 см. Подъем - до уровня подбородка. Опускание - до выпрямленных рук. Темп - не чаще одного движения за 1 секунду. Не допускаются: рывки с прогибание туловища, подбородок должен быть выше уровня грифа перекладины, одновременное сгибание рук, отсутствие фиксации на 0,5 с. Высота грифа перекладины - 90 см.

#### **8. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу (отжимание в упоре лежа на полу)**

**Обоснование.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу надежный и информативный тест, характеризующий уровень максимальной силы и силовой выносливости.

**Техника измерения.** Сгибание и разгибание рук в упоре на полу выполняется из исходного положения: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч испытуемого. Сгибание рук выполняется до касания грудью поролоновой платформы высотой 5 см, а разгибание - до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии: голова - туловище - ноги. Темп - не чаще одного движения за 1 секунду. Запрещается касаться пола бедрами, разводить локти относительно осевой линии туловища более чем на 45°, делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем, останавливаться во время выполнения очередного сгибания - разгибания рук, касаться платформы грудью более 1 секунды.

#### **9. Бросок набивного мяча 1 кг на дальность, сидя из-за головы двумя руками**

**Обоснование.** В данном тесте определяется уровень скоростно-силовой подготовленности.

**Техника измерения.** Из исходного положения, сидя на гимнастическом коврике, ноги на контрольной линии слегка согнуты, мяч в руках над головой, выполняется наклон назад. Выпрямляя туловище, выполнить бросок. Дается две попытки. Фиксируется лучший результат в сантиметрах.

#### **10. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке**

**Обоснование.** Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава.

**Техника измерения.** Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами, выполняется из исходного положения на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Испытуемый выполняет три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 2-х секунд. Касание пальцами разметки до центральной линии записывается в протокол со знаком «-» (недостаточная гибкость касания); касание на центральной линии - «0»; результат за центральной линией записывается знаком «+» (повышенная гибкость касания). Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». Ошибки: сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2 с.



**Оценка результатов тестирования физической подготовленности юношей**

*Таблица 5*

Возраст (лет)	Уровень											
	Бег 5х6 м (с)	Бег 30 м (с)	Бег 2000 м (мин, с)	Бег 3000 м (мин, с)	Прыжки в длину с места (см)	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	Отжимание в упоре лежа на полу (раз)	Бросок набивного мяча 1 кг на дальность (раз)	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)		
16	Высокий	9,9	4,8	8.20	-	230	81	12	34	700	+13	Высокий
17		9,8	4,6	-	13.00	235	87	13	36	750	+13	
18		9,7	4,4	-	12.50	240	92	14	38	800	+13	
16	Хороший	10,2	5,0	8.40	-	220	75	10	31	650	+10	Хороший
17		10,1	4,8	-	13.30	225	80	11	33	700	+10	
18		10,0	4,6	-	13.20	230	85	12	35	750	+10	
16	Средний	10,6	5,2	9.00	-	210	69	9	28	600	+7	Средний
17		10,5	5,0	-	14.00	215	73	10	30	650	+7	
18		10,4	4,8	-	13.50	220	78	11	32	700	+7	

**Оценка результатов тестирования физической подготовленности девушек**

Таблица 6

Возраст лет	Уровень	Бег 5х6 м (с)	Бег 3 м	Бег 200 м мин, с	Прыжки в длину с места см	Прыжок вверх с места толчком двух ног см	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа раз	Отжимание в упоре лежа на полу раз	Бросок набивного мяча 1 кг на дальность раз	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке см	Уровень
16	Высокий	11,4	5,2	10.20	195	62	23	20	550	+16	Высокий
17		11,3	5,0	10.00	200	65	24	21	580	+16	
18		11,2	4,8	9.40	205	70	25	22	600	+16	
16	Хороший	11,7	5,4	10.50	185	58	21	18	500	+13	Хороший
17		11,6	5,2	10.30	190	60	22	19	530	+13	
18		11,5	5,0	10.10	195	65	23	20	550	+13	
16	Средний	12,0	5,6	11.20	175	53	19	16	450	+10	Средний
17		11,9	5,4	11.00	180	55	20	17	480	+10	
18		11,8	5,2	10.40	185	60	21	18	500	+10	

Приложение 3

### Контроль уровня интегральной подготовленности

Промежуточная контроль уровня интегральной подготовленности учащихся производится на основе нормативов программ внеурочной деятельности по волейболу.

Система контроля уровня интегральной подготовленности учащихся предлагает использовать следующий комплекс тестов: чередование передач мяча сверху и снизу двумя руками; передача сверху в парах над сеткой; верхняя прямая подача в прыжке на точность; первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону с расстояния 6 метров; нападающий удар.

### **Состав тестов контроля интегральной подготовленности**

Уровень интегральной подготовленности учащихся характеризует эффективность решения одной из задач физического воспитания. Он определяется с помощью специальных технических тестов. Технология тестирования уровня интегральной подготовленности позволяет оценить учащихся любого возраста. Оценочные таблицы ориентированы на возраст учащихся, на момент тестирования. Техника тестирования должна быть единой. Приводим ее описание.

#### **1. Чередование передач мяча сверху и снизу двумя руками**

**Условия выполнения.** Испытуемый в ограниченном пространстве выполняет передачи волейбольного мяча двумя руками над собой сверху и снизу. При этом расстояние мяча от кистей рук и от предплечья при отбивании должно быть не менее 50 см. Количество отбиваний мяча при выходе из круга прекращается и продолжается только в случае возвращения испытуемого, если он не прерывал упражнение. При ошибке испытуемый может подправить мяч любым способом, кроме остановки. На выполнение упражнения дается 3 попытки. Фиксируется количество передач, а также дается экспертная оценка техники выполнения упражнения.

#### **2. Передача сверху в парах над сеткой**

**Условия выполнения.** Испытуемые располагаются в парах на расстоянии трех метров от сетки напротив. Выполняют передачи в парах. Высота передачи над сеткой 1-2 м. Фиксируется количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также дается экспертная оценка техники выполнения упражнения.

#### **3. Верхняя прямая подача в прыжке на точность**

**Условия выполнения.** Испытуемый, находясь в зоне подачи, выполняет ее в указанную зону на противоположной половине площадки. Каждый испытуемый выполняет 5 подач. Фиксируется количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также дается экспертная оценка техники выполнения упражнения.

#### **4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону с расстояния 6 м**

**Условия выполнения.** Испытуемый, находясь в зоне 6, выполняет прием мяча в зону 3 после подачи с противоположной половины площадки. Каждый испытуемый выполняет 5 передач. Фиксируется количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также дается экспертная оценка техники выполнения упражнения.

#### **5. Нападающий удар**

**Условия выполнения.** Испытуемый, находясь в зоне 2,4, выполняет нападающий удар после второй передачи из зоны 3 в зоны 5-6. Каждый испытуемый выполняет 5 нападающих ударов. Фиксируется количество попадения после нападающего удара в зону 5-6, а также дается экспертная оценка техники выполнения упражнения.

Оценка результатов тестирования интегральной подготовленности юношей

Таблица 7

Возраст лет	Уровень	Чередование передач мяча сверху и снизу двумя руками раз	Передача сверху в парах над сеткой раз	Первая передача на точность из зоны 6 раз	Верхняя прямая подача в прыжке на точность раз	Нападающий удар раз	Уровень
16	<b>Высокий</b>	26	40	5	5	5	<b>Высокий</b>
17		28	42	5	5	5	
18		30	44	5	5	5	
16	<b>Хороший</b>	24	37	4	4	4	<b>Хороший</b>
17		26	39	4	4	4	
18		28	41	4	4	4	
16	<b>Средний</b>	22	35	3	3	3	<b>Средний</b>
17		24	37	3	3	3	
18		26	39	3	3	3	

Оценка результатов тестирования интегральной подготовленности девушек

Таблица 8

Возраст лет	Уровень						Уровень
		Чередование передач мяча сверху и снизу двумя руками (раз)	Передача сверху в парах над сеткой (раз)	Первая передача на точность из зоны 6 (раз)	Верхняя прямая подача в прыжке на точность (раз)	Нападающий удар (раз)	
16	<b>Высокий</b>	24	40	4	4	4	<b>Высокий</b>
17		26	42	4	4	4	
18		28	44	4	4	4	
16	<b>Хороший</b>	22	37	3	3	3	<b>Хороший</b>
17		24	39	3	3	3	
18		26	41	3	3	3	
16	<b>Средний</b>	20	35	2	2	2	<b>Средний</b>
17		22	37	2	2	2	
18		24	39	2	2	2	

### Литература для педагогов

1. Беляев А.В. Булыкина Л.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие М.: Советский спорт, 2012
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012.-77с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. и др. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. М.: Издательский центр «Академия», 2004.
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу – Интернет ресурсы - nashaucheba.ru
5. Зубков, В.А. Система мониторинга уровня физической и интегральной подготовленности школьников группы (основная группа): метод. пособие / В.А. Зубков, Л.Л. Рыбкина; отв. ред. П.В. Игнатъев; МАОУ № 186 «Авторская академическая школа». - Н. Новгород: ННГУ, 2020.
6. Игнатъев П.В. Технология проектирования физической подготовки учащихся образовательных учреждений: методическое пособие. – Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2016.
7. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М., 1988.
8. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2016.
9. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2019. - 255 с.
10. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2019. - 319 с.
11. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2010.
12. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняка, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.:



Академия, 2001.

14. Чичикин В.Т., Игнатъев П.В. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении. Методическое пособие. Нижний Новгород. НГЦ. 2005.

#### **Литература для учащихся и родителей**

1. Твой олимпийский учебник: Учеб. Пособие для учреждений образования России. 15-е издание. В.С. Родиченко и др. - М, ФиС 2005. - 144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2019. - 255 с.
4. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2019. - 319 с.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.