

Департамент социальной политики
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 45»
г. Курган

ПРИНЯТО на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2019 года

Утверждаю:
Приказ № 128 от 02.09.2019 года
Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 45» г.
Кургана  /Ю.В.Баинова/

**Дополнительная общеразвивающая
программа спортивной секции «Волейбол»
для обучающихся 5-9 классов**

Составитель: Евченко А.В., учитель физической культуры МБОУ
«Средняя общеобразовательная школа № 45»
г. Кургана, высшая квалификационная категория

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА СЕКЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

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

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её 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 ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Структура программы по внеурочной деятельности «Волейбол» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ №1897 от 17.12. 2010г.)

Программа по внеурочной деятельности «Волейбол» для 5 – 9 классов составлена на основе и с учетом следующих документов и материалов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (статья 11, 12, 28), от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ, вступает в силу с 01.09.2013г.
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. №1897).
- Учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях". Зарегистрирован в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.
- Основная образовательная программа МБОУ «СОШ № 45» г. Кургана.
- С учетом материально-технической базы МБОУ «СОШ №45»

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся основной классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

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

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача.

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

2. 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.

3. Воспитательные задачи.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Общая характеристика курса

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа предназначена для учителей физической культуры и тренеров – преподавателей, организующих и проводящих занятия по волейболу в рамках школьных секционных занятий.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и областного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

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

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

Формы контроля – опрос, тесты.

Место программы в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-9 класса. Рассчитана на 136 учебных часов в год и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Периодичность – 2 раза в неделю по 2 учебных часов.

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в таблице. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия 90 минут. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Время (мин)
-------	----------------------------	-------------

1	Теоретическая подготовка (основы знаний)	В процессе
2	Техническая подготовка	40
3	Тактическая подготовка	15
4	Физическая подготовка	15
5	Игровая подготовка	20

Тестирование уровня технической подготовленности занимающихся проводится по тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

Личностные и метапредметные и предметные результаты

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового

знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

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

2. Познавательные УУД:

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

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметные результаты:

- -формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Содержание курса

Основы знаний (теоретическая часть):

Основы истории развития волейбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол

Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

Техническая подготовка

Перемещения

Стойка игрока (исходные положения)

Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед

Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)

Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)

Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи

Передача мяча снизу двумя руками над собой

Передача мяча снизу двумя руками в парах

Подачи мяча

Нижняя прямая

Верхняя прямая

Подача в прыжке

Атакующие удары (нападающий удар)

Прямой нападающий удар (по ходу)

Нападающий удар с переводом вправо (влево)

Прием мяча

Прием мяча снизу двумя руками

Прием мяча сверху двумя руками

Прием мяча, отраженного сеткой

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование

Групповое блокирование (вдвоем, втроем)

Страховка при блокировании

Тактическая подготовка

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите

Групповые тактические действия в нападении, защите

Командные тактические действия в нападении, защите

Игровая подготовка

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры развивающие физические способности

Двухсторонняя учебная игра

Тематическое планирование

Тема	Характеристика основных видов деятельности ученика
Перемещения	
Стойка игрока (исходные положения)	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.
Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	
Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
Передачи мяча	
Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении. Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.
Передача сверху двумя руками в прыжке	Передавать мяч сверху через сетку в

Тема	Характеристика основных видов деятельности ученика
(вдоль сетки и через сетку)	прыжке с места и не большого разбега.
Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.
Передача мяча снизу двумя руками над собой	Правильно располагать руки. Передавать мяч снизу над собой и через сетку.
Передача мяча снизу двумя руками в парах	
Подачи мяча	
Нижняя прямая	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.
Верхняя прямая	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.
Подача в прыжке	Научится правильному отталкиванию и удару по мячу.
Атакующие удары(нападающий удар)	
Прямой нападающий удар (по ходу)	Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку. Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Научиться правильному разбег и выходу к мячу.
Нападающий удар с переводом вправо (влево)	
Прием мяча	
Прием мяча снизу двумя руками	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку
Прием мяча сверху двумя руками	Уметь принимать мяч сверху. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений.
Прием мяча, отраженного сеткой	Знать особенности мяча отскочившего от сетки. Принимать мяч отражённый сеткой. Уметь своевременно выходить

Тема	Характеристика основных видов деятельности ученика
	к мячу.
Блокирование атакующих ударов	
Одиночное блокирование	Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.
Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	
Страховка при блокировании	Выполнять своевременный выход в нужное место.
Тактические игры	
Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Выполнять тактические взаимодействия в нападении и защите
Групповые тактические действия в нападении, защите	
Командные тактические действия в нападении, защите	
Двухсторонняя учебная игра	
Подвижные игры и эстафеты	
Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.
Игры развивающие физические способности	

Планируемые результаты освоения курса «Волейбол».

ЛИЧНОСТНЫЕ

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников

самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Иметь представление об истории развития волейбола в России; О правилах личной гигиены, профилактики травматизма

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получают возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Список литературы:

Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
8. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
9. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
10. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

11. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011

Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр

К – полный комплект (на каждого обучающегося)

Г – комплект (для работы в группах)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения.	кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).	Д
3	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251 с.	Д
4	Дидактические материалы по основным разделам	Г
5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
7	Видеофильмы по основным разделам учебного материала	Д
8	Мультимедийный компьютер	Д
9	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д
10	Стенка гимнастическая	Г
11	Мячи: футбольный, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной	Г

12	Палка гимнастическая	К
13	Мячи: баскетбольные, волейбольные.	К
14	Скакалка детская	К
15	Табло перекидное	Д
16	Жилетки игровые	Г
17	Сетка волейбольная	Д
18	Аптечка	Д
19	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
20	Конус сигнальный	Г
21	Насос ручной	Д
22	Секундомер	Д
23	Площадка игровая волейбольная	Д

Примерные показатели двигательной подготовленности.

Технико-тактическая подготовка.

нормативы	класс				
	5	6	7	8	9
жонглирование мяча над собой	5-4-3	7-5-4	10-8-5	12-8-6	15-10-7
верхняя передача мяча в стену	5-4-3	7-6-5	10-8-6	12-8-7	15-10-8
верхняя передача мяча через сетку	–	–	5-4-3	7-5-4	10-8-5
передача мяча в прыжке	–	–	–	5-4-3	7-5-4
нижний прием мяча: над собой	5-4-3	7-5-2			
у стены			7-5-4	10-8-5	12-8-6
передача мяча партнеру стоя к нему спиной	–	–	–	4-3-2	5-4-3
подачи мяча (из 5 попыток): нижняя прямая	3-2-1	3-2-1	3-2-1	по зонам 3-2-1	
верхняя прямая					3-2-1
нападающий удар	–	–	на технику выполнения (визуально)		
блокирование в зонах 4 и 2	–	–	на технику выполнения (визуально)		
Игровая практика. Освоение тактики защиты и нападения	на технику выполнения (визуально)				

Общefизическая подготовка

Класс	Пол	Подтягивания* (кол-во раз)			Прыжок в длину с места (см.)			Челночный бег 3x10м (сек)			Бег 30м (сек)			Гибкость, наклоны вперед из положения, сидя (см.)			6-минутный бег (м)		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	Юн. Дев.	1 4	4 10	6 19	140 130	160 150	195 185	9,7 10,1	9,3 9,7	8,5 8,9	6,3 6,4	6,1 6,3	5,0 5,1	2 4	6 8	10 15	900 700	1000 850	1300 1100
6	Юн. Дев.	1 4	4 11	7 20	145 135	165 155	200 190	9,3 10,0	9,0 9,6	8,3 8,8	6,0 6,2	5,8 6,0	4,9 5,0	2 5	6 9	10 16	950 750	1100 900	1350 1150
7	Юн. Дев.	1 5	5 12	8 19	150 140	170 160	205 200	9,3 10,0	9,0 9,5	8,3 8,7	5,9 6,3	5,6 6,2	4,8 5,0	2 6	5 12	9 18	1000 800	1150 950	1400 1200
8	Юн. Дев.	2 5	6 13	9 17	160 145	180 160	210 200	9,0 9,9	8,7 9,3	8,0 8,5	5,8 6,0	5,5 5,8	4,7 4,9	3 7	7 12	11 20	1050 850	1200 1000	1450 1250
9	Юн. Дев.	3 5	7 12	10 16	175 155	190 165	220 205	8,6 9,7	8,4 9,3	7,7 8,5	5,5 6,0	5,3 5,8	4,5 4,9	4 7	8 12	12 20	1100 900	1250 1050	1500 1300