

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «БЕЛОЯРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО Педагогическим советом Протокол № <u>1</u> « <u>29</u> » <u>08</u> 20 <u>24</u>	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Белоярская СШ» <u>Т.В.Росадко</u> « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>24</u>
---	--



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 10 – 15 лет
Срок реализации: 1 год, 90ч

Составитель программы:
педагог дополнительного образования
Ефимова Ольга Кирилловна

Белый Яр
2024г

Составитель программы:

Основные характеристики программы.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

- 1.1.** Пояснительная записка.
- 1.2.** Цели и задачи программы.
- 1.3.** Содержание программы
- 1.4.** Планируемые результаты.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

- 2.1.** Календарный учебный график.
- 2.2.** Условия реализации программы.
- 2.3.** Формы аттестации, оценочные материалы.
- 2.4.** Методические материалы.
- 2.5.** Список литературы

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обеспечение программы:

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

– Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023);

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность (профиль): физкультурно-спортивная. Ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны. Сфера возможной будущей профессиональной деятельности «Человек - Человек»;

Новизна и актуальность

Новизна программы: заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее внимание совершенствованию тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Отличительные особенности программы. Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий. Особенностью программы является также то, что она очень универсальна и предназначена для детей разных не только по возрасту, но ещё и по физическим возможностям. Это продиктовано решением основных проблем дополнительного образования – массовость, укрепление здоровья и улучшение физического развития, утверждение здорового образа жизни. То есть принимаются все дети без какого-либо отбора и ограничений.

Адресат программы: предназначена для обучающихся 10 -15 лет, наполняемость группы: 10-12 обучающихся.

Срок реализации программы и объем учебных часов программа рассчитана на 1 год обучения, 90 ч.

Формы обучения: обучение с учетом особенностей обучающихся может осуществляться в *очной, очно-заочной или заочной форме* (гл. 2, ст. 17, п. 2), а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (гл. 2, ст. 17, п. 4).

Режим занятий: Занятия проводятся в спортивном зале два раза в неделю по 1ч 15мин

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы: всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально

волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях. Популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

Задачи:

Обучающие:

- научить основным приемам техники и тактики игры в волейбол;
- ознакомить с историей спорта;
- познакомить с правилами судейства на соревнованиях по волейболу;
- сформировать представление о командной игре.

Развивающие:

- содействовать укреплению здоровья;
- содействовать правильному развитию физических качеств;
- развивать координационные способности;
- развивать внимание, быстроту реакции;
- способствовать повышению уровня физической подготовленности.

Воспитательные:

- развивать жизненно важные качества, как дисциплинированность, исполнительность, коммуникабельность, чувство долга, товарищества, коллективизма и взаимопомощи.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п. п	Наименование темы (раздел)	Общее кол-во часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1	Теория	2ч	2ч	-	Собеседование, тестирование
2	Техническая подготовка	48ч	8ч	40ч	Техника выполнения, контрольные нормативы
3	Тактическая подготовка	23ч	4ч	19ч	Техника выполнения, контрольные нормативы
4	ОФП	9ч	-	9ч	Техника выполнения, контрольные нормативы
5	Соревнования	8ч	-	8ч	Соревнования
Итого		90ч	14ч	76ч	

Содержание учебного плана программы

Теория (2 ч.). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (48ч.) Овладение техникой передвижения и стоек Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений. Овладение

техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (23ч.)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общеспортивная подготовка (9ч.) Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (8ч.) Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м бх5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток (на точность передачи мяча, на точность подачи, испытание в защитных действиях).

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

1.4. Планируемые результаты:

В ходе реализации программы, учащиеся приобретают ряд навыков и умений, которые служат показателем результативности работы кружка.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в команде, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применение технологий, приемов и методов работы по программе. Приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Игра в пионербол.	1ч15мин	
2	Правила игры в волейбол. Игра в пионербол.	1ч15мин	
3	Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперед. Игра в пионербол.	1ч15мин	
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Игра в пионербол.	1ч15мин	
5-6	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Игра в пионербол.	2,5ч	
7-8	Верхняя прямая подача. Игра в пионербол с элементами волейбола.	2,5ч	
9-10	Верхняя и нижняя прямые подачи. Игра в пионербол с элементами волейбола.	2,5ч	
11-12	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Игра в пионербол с элементами волейбола.	2,5ч	
13-14	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра в пионербол с элементами волейбола.	2,5ч	
15-16	Верхняя передача мяча в парах. Игра в пионербол с элементами волейбола.	2,5ч	
17-18	Верхняя передача мяча из зон 2,3,4; верхний прием в зонах 1,6,5.	2,5ч	
19-20	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра в пионербол с элементами волейбола.	2,5ч	
21-22	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	2,5ч	
23-24	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	2,5ч	
25-26	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	2,5ч	
27-28	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	2,5ч	

29-30	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	2,5ч	
31-32	Прием мяча: снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	2,5ч	
33-34	Нападающий удар через сетку: из зоны 3,4 и 2. Игра.	2,5ч	
35-36	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	2,5ч	
37-38	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	2,5ч	
39-40	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	2,5ч	
41-42	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	2,5ч	
43-44	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	2,5ч	
45-46	Круговая тренировка из 8 станций.	2,5ч	
47-48	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2,5ч	
49-50	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола	2,5ч	
51-52	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2,5ч	
53-54	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	2,5ч	
55-56	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2,5ч	
57-58	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2,5ч	
59-60	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2,5ч	
61-62	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2,5ч	
63-64	Учебная игра в волейбол.	2,5ч	
65-66	Промежуточная аттестация. Итоговое тестирование.	2,5ч	
67-68	Соревнования в группах.	2,5ч	
69-70	Соревнования в группах.	2,5ч	
71-72	Соревнования в группах	2,5ч	

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№ ПП	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1.	1год	02.09. 2024г	26.05. 2025г	36	172	90ч	2раза в неделю по 1ч15мин	15.05. 2025г

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение: основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ, (в осенний и весенний периоды возможны занятия на спортивной площадке).

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи -15-20 шт.;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- баскетбольные, футбольные и теннисные мячи -10-15 шт.;

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 2 шт.;
- перекладины для подтягивания в висе – 1 шт.;
- дидактический материал к занятиям (памятки, рекомендации, правила, инструкции по охране труда, кроссворды, тестовые задания).

Информационное обеспечение: аудио, видео, фото, интернет-источники, цифровые, учебные и других информационные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы.

Кадровое обеспечение - программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее педагогическое образование. Стаж работы 43 года.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы аттестации и оценочные материалы: Промежуточная аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: игры, соревнования, сдачи нормативов. Промежуточная аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: собеседования. Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Итоговая аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: игры, соревнования, сдачи нормативов. Итоговая аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: собеседования. Для диагностики результативности освоения программы используются: контрольные нормативы по технической, физической и игровой подготовке

(Приложение 1), приемные и контрольно-переводные нормативы (Приложение 2), теоретической подготовке (Приложение 3).

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, частично-поисковый, игровой и **воспитания** (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.)

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия: практическое занятие, встреча с интересными людьми, игра, открытое занятие и др.

Педагогические технологии: здоровьесберегающая технология, технология индивидуального обучения, технология группового обучения, игровая деятельность, дифференцированное обучение, разноуровневое обучение и др.

Дидактические материалы: раздаточные материалы, инструкции.

2.5. Список литературы:

Список литературы для педагога

Список литературы:

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. -М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Пашенко А. Ю. Волейбол: техника, тактика и методика обучения: Учебно-методическое пособие. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. Гос. Ун-та, 2015. – 118 с.
15. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
16. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
17. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Список литературы для обучающихся

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. 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. Пащенко А. Ю. Волейбол: техника, тактика и методика обучения: Учебно-методическое пособие. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. Гос. Ун-та, 2015. – 118 с.
4. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 198

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единиц а измере ния	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количе ство раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
			26	20	30	25

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «волейбол»

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.

Виды тестов	балл	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Бег 30 м (с)	5	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	4,9	4,8	4,7
	4	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3	5,0	4,9
	3	6,3	6,2	6,1	6,0	5,8	5,5	5,4	5,2
Челночный бег 3*10 м (с)	5	9,5	9,4	9,3	9,1	8,9	8,8	8,6	8,5
	4	9,9	10,0	9,8	9,6	9,5	9,4	9,3	9,3
	3	11,2	10,8	10,4	10,1	10,0	10,0	9,9	9,7
Прыжок в длину с места (см)	5	155	160	170	180	185	205	220	235
	4	140	145	160	170	175	190	205	220
	3	130	135	145	150	155	160	170	200
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	16	18	18	20	20	22	22	25
	4	12	13	13	15	15	17	17	20
	3	7	8	8	10	10	12	12	15

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

- **Бег на 30 м** выполняется в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.
- **Челночный бег 3*10 м** выполняется из исходного положения «Высокий старт». На ровной площадке отмеряется дистанция 10 метров; проводится четко видимая линия старта и финиша; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую обучающийся должен коснуться линии рукой; касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, обучающийся должен развернуться и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.
- **Прыжки в длину с места.** Проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно. Толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.
- **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Обучающийся, сгибая руки, касается грудью пола затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение.

Содержание теоретической части промежуточной аттестации

Контрольные вопросы

1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.
2. Гигиена, самоконтроль, предупреждение травматизма на занятиях волейболом.
3. Правила игры в волейбол:
 - а) состав команды, количество игроков на площадке;
 - б) расстановка и переход игроков;
 - в) костюм игроков;
 - г) счет и результат игры;
 - д) проигрыш очка или подачи;
4. Способы проведения соревнований.
5. Правила судейства.
6. Оборудование и инвентарь.