

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 3»  
5231021@mail.ru, 623300 Свердловская область, г. Красноуфимск,  
ул. Советская, д.56, телефон 8 (34394) 5-14-84

СОГЛАСОВАНО:  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от «28» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
директор МАОУ СШ 3  
И.А. Дубовская  
приказ № 158/31 от «31» августа 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа-  
дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

**Возраст обучающихся:** 12-13 лет  
**Срок реализации:** 1 год

**Разработчик:** Половникова Алена Николаевна,  
учитель физической культуры, 1 КК

г. Красноуфимск, 2020 г.

## Содержание

<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>1. Комплекс основных характеристик образования</b>	
1.1. Объем программы	6
1.2. Содержание программы	6
1.3. Планируемые результаты реализации программы	9
<b>2. Организационно-педагогические условия реализации программы</b>	
2.1. Учебный план	12
2.2. Календарный учебный график	12
<b>3. Оценочные материалы</b>	<b>13</b>
<b>4. Материально-техническое обеспечение</b>	<b>15</b>
<b>5. Перечень информационно-методических материалов, литературы</b>	<b>16</b>

## Пояснительная записка

**Направленность программы** физкультурно-спортивная. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа по волейболу направлена на развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

**Актуальность программы** заключается в современной жизненной необходимости вовлечения детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в спортивные секции. В условиях агрессивной информационной среды программа «Волейбол» способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Занятия волейболом способствуют повышению самооценки обучающегося. Тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается, обнаруживает свои скрытые возможности по формированию логического мышления.

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу (далее – программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ / приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка».

В условиях современной общеобразовательной школы, в связи с большими учебными нагрузками и объёмами домашнего задания у обучающихся развивается гиподинамия. Данная программа «Волейбол» отчасти решает эту проблему, т.к. направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Волейбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в

любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

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

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

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

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных волевых и физических качеств, формированию различных двигательных навыков, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда;
- профилактика травматизма;
- правила игры;
- сведения об истории волейбола;
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться обучающимся в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Дает возможность заниматься волейболом тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, уделяет большое внимание вопросу воспитания и развития потребности к здоровому образу жизни. Воспитывает гармоничного человека с эмоционально-волевой устойчивостью к неблагоприятным факторам. В процессе занятий большое значение уделяется и интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

**Педагогическая целесообразность программы** обусловлена ее практической значимостью - индивидуальное физическое развитие обучающихся, формирование потребности в регулярной двигательной активности и пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта, что позволяет решить проблемы занятости свободного времени обучающихся.

**Цель программы:** физическое развитие детей и подростков, формирование навыков здорового образа жизни и воспитание гармонично развитой личности через занятия волейболом.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач:**  
*образовательные:*

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

*развивающие:*

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

*воспитательные:*

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя и команду;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

**Практическая значимость программы** заключается в приобщении обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, формировании внутренней мотивации для физического совершенствования, возможности овладевать новыми двигательными умениями и навыками.

**Отличительные особенности данной программы:** программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьниками навыков. На расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких знаний по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

**Адресат программы.** Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы, 12-13 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью. Входное тестирование, проводимое в начале года, определяет основные формы и методы работы дифференцированного обучения.

**Возрастные особенности.** Переход обучающегося в основную школу совпадает с предкризической фазой развития ребёнка – переходом к кризису младшего подросткового возраста (12-13 лет), характеризующемуся началом перехода от детства к взрослости, при котором центральным и специфическим новообразованием в личности подростка является возникновение и развитие у него самосознания – представления о том, что он уже не ребёнок, т.е. чувства взрослости, а также внутренней переориентацией подростка с правил и ограничений, связанных с моралью послушания, на нормы поведения взрослых.

## 1. Комплекс основных характеристик образования

### 1.1. Объем программы - 140 часов.

Название ДОП	1 год обучения
	Количество часов в неделю/год
Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»	4/140

**Срок освоения программы** –1 год.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, количество учебных занятий в год – 140 часов.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу рассчитана в академических часах (академический час – 40 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает 2 часов/4 часа в неделю.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса:** обучение осуществляется в группах. Состав группы – постоянный. Количественный состав группы 15-17 человек.

Виды занятий: практические, комбинированные, соревновательные.

Формы организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики-тренировки.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

### 1.2. Содержание программы

#### **Теория:**

Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу.

Последовательность обучения волейболистов.

Становление волейбола как вида спорта.

Общие основы волейбола.

Правила игры и методика судейства соревнований.

Эволюция правил игры по волейболу.

Упрощенные правила игры.  
Действующие правила игры.  
Сведения о строении и функциях организма человека.  
Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.  
Основы техники игры и техническая подготовка.  
Основы тактики игры и тактическая подготовка.

***Общезначительная подготовка*** (развитие двигательных качеств):

Подвижные игры.  
ОРУ.  
Бег.  
Прыжки.  
Метания.  
Акробатические упражнения.

***Специальная физическая подготовка:***

Упражнения для развития прыгучести, координации движений, специальной выносливости. Упражнения силовой подготовки. Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

***Техническая подготовка:***

*Техника выполнения нижнего приёма* Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приёма. Поведение игрока при выполнении приёма. Правила безопасного выполнения.

*Техника выполнения верхнего приёма* Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приёма передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приёма. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приёма. Правила безопасного выполнения приёма. Использование верхнего приёма передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

*Техника выполнения нижней прямой подачи* Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

*Техника выполнения верхней прямой подачи* Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

*Техника выполнения нижней боковой подачи* Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении

нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

*Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару* Понятие выход на приём мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

*Техника выполнения нападающего удара* Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

#### ***Тактическая подготовка:***

*Обучение и совершенствование индивидуальных действий:*

Совершенствование тактики нападающих ударов.

Нападающий удар задней линии.

Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок- аут).

Нападающий удар толчком одной ноги.

При выполнении вторых передач.

*Обучение групповым взаимодействиям:*

Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе.

Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

*Обучение и совершенствование индивидуальных действий*

*Обучение технике передаче в прыжке:*

Откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Упражнения на расслабления и растяжения.

Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.

Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

#### ***Игровая подготовка***

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

Тематическое планирование смотри в таблице 1 Приложения 1.



## Тематическое планирование

№ п/п	Название тем	1 год обучения		
		теория	практика	всего
1.	Общие основы волейбола ПП и ТБ. Правила игры.	8		8
2.	Общефизическая подготовка.	5	15	20
3.	Специальная подготовка.	6	16	32
4.	Техническая подготовка.	8	20	28
5.	Тактическая подготовка.	8	20	28
6.	Игровая подготовка.	6	16	22
7.	Контрольные и календарные игры.	4	8	12
Общее количество часов в год.		<b>45</b>	<b>95</b>	<b>140</b>

## 1.3. Планируемые результаты

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

Программа предусматривает достижение следующих результатов:

**личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки воспитанников, 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** 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.

**Метапредметными результатами** является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;

- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *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).

#### ***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.

#### ***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.

#### ***Оздоровительные результаты программы:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

В итоге реализации программы обучающиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*и должны уметь:*

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы обучающиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

***и смогут научиться***:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- управлять своими эмоциями;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- овладеть навыками судейства по волейболу;
- работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- освоить и овладеть техникой:
  - верхней прямой подачи мяча;
  - нападающего удара;
  - блокировки в защите;
  - техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

## 2. Организационно-педагогические условия реализации программы

### 2.1. Учебный план

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, количество учебных занятий в год – 140 часов.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу рассчитана в академических часах (академический час – 40 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает 2 часов/4 часа в неделю.

Учебный план смотри в таблице 2 Приложения 2.

**Таблица 2**

Учебная дисциплина	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
	теория	практика	всего	
Волейбол	45	95	140	Контрольные нормативы по физической подготовке. Тестовые задания.

### 2.2. Календарный учебный график

Начало учебного года – 02 сентября 2020 года.

Окончание учебного года -31 мая года.

Шестидневная учебная неделя.

Чередование учебной деятельности (урочной, внеурочной и дополнительного образования) в течение учебных недель определяется в соответствии с расписанием учебных занятий, занятий внеурочной деятельности и расписанием дополнительного образования.

Календарный учебный график смотри в таблице 3 Приложения 3.

**Таблица 3**

Классы	Количество недель
5– 7 классы	35 учебных недель

### 3. Оценочные материалы

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;

- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Контрольные нормативы по физической культуре смотри в таблице 4.

*Таблица 4*

#### Контрольные нормативы по физической подготовке

Упражнение	12 лет		13 лет	
	Мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег 30 м. (сек)	5,1-5,3	5,3-5,5	4,9-5,0	5,1-5,3
Челночный бег 5 x 6 м	11,5 - 11,8	12,1 - 12,3	11,0 - 11,3	11,9 - 12,2
Бег 92 м "ёлочка" с изменением направления	25,2 - 25,9	31,1 - 31,5	24,5 - 25,0	28,6 - 29,6
Прыжок в длину с места	175-185	165-175	185-195	175-185
Бросок набивного мяча стоя (метров)	13 – 15	11,0 - 13,4	15 - 17	12,5 - 14,4

#### 1.Тест на развитие скоростных способностей;

*Бег 30 м*

Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

#### 2.Тест для определения ловкости и координационных способностей:

*Челночный бег 5 раз по 6 метров*

На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

#### 3.Тест на быстроту передвижения:

*Бег 92 м "ёлочка" с изменением направления*

На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

#### 4.Тест для определения скоростно-силовых качеств:

*Прыжок в длину с места*

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

*Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя*

**Метание с места.** Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

**Метание в прыжке.** Исходное положение такое же, как в предыдущем испытании, но ноги вместе. Подпрыгнув вверх, испытуемый делает замах и бросок в прыжке.

**Метание сидя.** При этом плечи должны быть на уровне линии отсчёта (а не ступней ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Берётся лучший результат.

#### **Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки**

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.
3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому обучающемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

#### 4. Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки и волейбольными стойками.

№ п\п	Обрудование и технические средства	количество (шт.)
1.	волейбольные мячи	15
2.	набивные мячи	10
3.	перекладины для подтягивания в висе	4
4.	гимнастические скакалки для прыжков	15
5.	волейбольная сетка	1
6.	гимнастические маты	7
7.	баскетбольные мячи	10
8.	гимнастические скамейки	4
9.	гимнастическая стенка	12

## 5. Перечень информационно-методических материалов, литературы

1. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебно-методическое пособие. Москва, 2010. 151 с.
2. Тенденции развития современного волейбола. Современный волейбол. Выпуск № 1. Москва, 2011. 30 с.
3. Тенденции развития современного волейбола. Техника игры. Выпуск № 2. Москва, 2011. 48 с.
4. Комплексная тренировка связующего игрока (методическое пособие). Выпуск № 5. Москва, 2011. 33 с.
5. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. Выпуск № 7. Москва, 2011. 25 с.
6. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока). Методическое пособие. Выпуск № 9. Москва, 2011. 29 с.
7. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов (методическое пособие). Выпуск № 10. Москва, 2012. 25 с.
8. Программирование недельного тренировочного микроцикла, с акцентом на атакующие действия игрока первого темпа. Методические рекомендации. Выпуск № 11. Москва, 2012. 21 с.
9. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. Методическое руководство. Выпуск № 16. Москва, 2014. 37 с.
10. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Учебно-методическое пособие. Выпуск № 17. Москва, 2014. 134 с.

### Интернет источники:

- Прием снизу. Волейбол <https://www.youtube.com/watch?v=38UJWIMs7I>
- Подача волейбол [https://www.youtube.com/watch?v=qNlrHL9zk2A&list=PL4yO-ceuVkdBTcKoqmcvA\\_z2VPc9ZpVsv&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=qNlrHL9zk2A&list=PL4yO-ceuVkdBTcKoqmcvA_z2VPc9ZpVsv&index=2)
- Передача сверху, Верхний пас, Волейбол <https://www.youtube.com/watch?v=q5U20lIx0nU>
- Блок в волейболе. Техника выполнения. <https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BIQ>
- Атакующий удар Волейбол [https://www.youtube.com/watch?v=W6lZm7WL-Vk&index=6&list=PL4yO-ceuVkdBTcKoqmcvA\\_z2VPc9ZpVsv](https://www.youtube.com/watch?v=W6lZm7WL-Vk&index=6&list=PL4yO-ceuVkdBTcKoqmcvA_z2VPc9ZpVsv)
- Волейбол Урок №1 <https://www.youtube.com/watch?v=sfy2cNtWprA>
- Обучение волейболу/ индивидуальные упражнения/ упражнения на координацию [https://www.youtube.com/watch?v=7WtWlzy0\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=7WtWlzy0_8)
- Волейбол: подача мяча <https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY>
- Мастер-класс. Вольвич, Бутько, Кротков. Атака первым темпом. Часть 1 <https://www.youtube.com/watch?v=kj5gPAKLPRc>
- Мастер-класс. Алексей Вербов. Как правильно принимать в волейболе <https://www.youtube.com/watch?v=en7s-Wv0BHs>
- Волейбол. Нападающий удар. Типичные ошибки <https://www.youtube.com/watch?v=F9Z3D96gkcE>