

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №13»

«Принято»  
На педагогическом совете школы  
Протокол № 1  
от « 28 » августа 2024 г.

  
УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы:  
А.Е.Копалов  
Приказ № 1531-10  
от « 28 » августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа**

**«Волейбол»**

(физкультурно-спортивное направление)

Срок реализации – 1 год

Составители: Заместитель  
директора по ВР  
Фалалева Г.А.

с. Черемисское  
2024 г.

## Содержание

Раздел 1. <u>Основные характеристики программы</u>	3-10
1.1. Пояснительная записка	
1.2. Актуальность программы	
1.3. Отличительной особенностью	
1.4. Адресат	
1.5. Срок освоения	
1.6. Форма обучения	
1.7. Виды занятий	
1.8. Формы подведения результатов	
1.9. Цель и задачи программы	
1.10. Содержание общеразвивающей программы	
1.11. Планируемые результаты	
Раздел 2. <u>Организационно-педагогические условия</u>	11-16
2.1. Условия реализации программы	
2.2. Методическое обеспечение программы	
2.3. Формы аттестации /контроля и оценочные материалы	
<u>Список литературы</u>	17

## **Раздел 1. Основные характеристики программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу физкультурно-спортивной направленности.

**Нормативная база.** Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу составлена с учетом следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. - 4.09.2014г. №1726-р);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей свердловской области, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования Свердловской области ГАНУСО «Дворец молодежи», г. Екатеринбург, 2020г.;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 №70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;

Системность работы дополнительного образования сможет обеспечить создание современных условий для творческого развития, духовно-нравственного, гражданского и патриотического воспитания детей в непрерывно изменяющихся условиях внешней среды.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и

досуга. На занятиях в секции даются теоретические сведения о правилах активного здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

**1.2. Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России десятилетия значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивация здорового образа жизни. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма на учебно-тренировочных занятиях получают определенные навыки в волейболе.

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.

Программа не предполагает конкурсного отбора. Она направлена на создание условий для физического образования, воспитания и развития детей.

Практическая значимость программы. Волейбол в настоящее время стал одним из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Богатое и разнообразное двигательное содержание этой игры оказывает благотворное влияние на физическое и психическое развитие подростков.

Практическая значимость программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большой учебной нагрузкой и объемам домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**1.3. Отличительной особенностью** программы является формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового образа жизни.

Программа базируется на методических рекомендациях, разработанных выдающимися представителями отечественной тренерской школы. Занятия волейболом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья. Данная

программа предоставляет собой адаптированный вариант программы секции волейбола в школе.

**1.4. Адресат.** В МБОУ СОШ № 13 на данную программу принимаются дети в возрасте с 11 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний на основании заявления родителей.

Наполняемость группы 10 - 20 человек.

**Режим занятий.** Занятия проходят два раза в неделю по 80 минут.

**Объем общеразвивающей программы** 136 часов.

**1.5. Срок освоения общеразвивающей программы:** 1 год

**Уровневость общеразвивающей программы** – 1 год обучения (стартовый + базовый).

Содержание программы нацелено на содействие гармоничному физическому развитию личности, расширяет представления детей о волейболе, знакомит с историей волейбола, с именами выдающихся спортсменов в данном виде спорта.

**1.6. Форма обучения** – очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2); индивидуальная, групповая, с применением дистанционных технологий.

**1.7. Виды занятий:** беседа, лекция, практическое занятие, комбинированное занятие, занятие-игра.

**Формы учебно-воспитательного процесса:** теоретические и практические групповые учебно-тренировочные занятия, восстановительные мероприятия, тестирование, участие в соревнованиях.

**1.8. Формы подведения результатов:** уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в индивидуальных и групповых соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по общей физической подготовленности, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по физической подготовленности и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

По завершении данной дополнительной общеразвивающей программы для учащихся проявивших физические способности, двигательные умения, необходимые для продолжения обучения проводится индивидуальный отбор для приема на дополнительные предпрофессиональные программы. Обучающиеся имеют право на повторный курс обучения по данной программе.

Структура программы состоит из 2 образовательных блоков: (теория, практика).

Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно - практического опыта.

Практические задания способствуют развитию у детей физических и технических способностей, умения выполнять правильно и точно.

### 1.9. Цель и задачи общеразвивающей программы

**Целью** программы является создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма, обучающимися посредством занятий волейболом.

Логика освоения учебных тем определяется **задачами** (обучающими, развивающими, воспитательными):

#### Обучающие:

- ознакомить с судейскими терминами и теоретическими аспектами волейбола;
- ознакомить с краткими историческими сведениями о возникновении и с историей волейбола, первыми соревнованиями по волейболу в России и за рубежом.

#### Развивающие:

- способствовать развитию физических способностей детей: общей, специальной выносливости, координационных способностей и силовых способностей.
- способствовать освоению обучающимися технических приемов, подач и передач волейбольного мяча.

#### Воспитательные:

- повышать у обучающихся интерес к занятиям волейболом.
- воспитывать у обучающихся устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

### 1.10. Содержание общеразвивающей программы

#### Учебный план

Учебный план программы состоит из предметных областей, отнесенных к группе командно-игровым видам спорта.

#### Спортивно-оздоровительная группа

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	6	4	2	Опрос, беседа
2.	Общая физическая подготовка	36	4	32	Наблюдение, анализ выполнения упражнений.

					Контрольно-переводные нормативы.
3.	Избранный вид спорта	88	8	80	Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Участие в соревнованиях.
4.	Специальная физическая подготовка	6	2	4	Беседа, викторина.
	Итого:	136	18	118	

## Содержание учебного плана

### Спортивно-оздоровительная группа

#### 1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Теория. Физическая культура и спорта в России. Задачи физической культуры и спорта их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятия о травмах и их предупреждении. Правила игры в волейболе. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Места занятий и инвентарь.

Практика. Беседа с обучающимися по пройденным темам.

#### 2. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП. Строевые упражнения, команды для управления группой, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры. Правила спортивных и подвижных игр.

Практика. Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, третья для мышц ног и таза. Упражнения выполняются с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки) и без предметов, на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку).

Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложных комбинации.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки и метание.

Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с моста, тройной прыжок с места, в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, ручной мяч. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему».

### 3. Избранный вид спорта.

Теория. Изучение основных стоек волейболиста. Прием, подача мяча. Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча.

Практика. Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперед, боком (правым, левым), спиной вперед, двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой на месте и после перемещения различными способами. С набрасывания партнера на месте и после перемещения, в парах, в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – на расстоянии 6-9 м, отметка на высоте 2м; через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

### 4. Специальная физическая подготовка.

Теория. Понятие СФП. Функции СФП. Челночный бег. Бег с ускорением. Прыжок вверх, падение и перекат. Работа с набивными мячами. Имитация подачи. Блокировка. Правила спортивных и подвижных игр.

Практика. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10м (общий пробег на одну попытку 20-30м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом – отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставными шагами) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360

градусов, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падение, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов, на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов игроков», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

### 1.11. Планируемые результаты

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе: стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Результаты обучения по данному курсу достигаются в каждом образовательном блоке. В планирование содержания включены итоговые контрольные задания, которые проводятся в конце изучения каждого тематического блока.

Предполагает освоение содержания базового уровня учебных достижений. Требования к этому уровню определяются в соответствии с образовательной программой курса.

По окончании срока реализации программы результаты:

**Метапредметные** - результатом изучения программы является освоение обучающимися универсальных способов деятельности, применимых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях.

- увеличить показатели мониторинга физических способностей детей: общей, специальной выносливости, координационных способностей и силовых способностей.

- освоить основных элементов техники приема, передачи и подачи волейбольного мяча.

**Личностные** - развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности.

- регулярно посещать занятия, проявляя интерес к занятиям волейбола.

- проявлять устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

**Предметные** - формирование навыков работы в области физической культуры, применения приемов и методов работы по программе, воспитание основ культуры труда, приобретение опыта физической и проектной деятельности.

- знать краткие исторические сведения о возникновении волейбола и истории волейбола, о соревнованиях по волейболу в России и за рубежом;
- понимать и применять судейские термины и теоретические аспекты волейбола.

### **Основные требования**

Познакомиться с правилами техники безопасности на занятиях по волейболу.

1. Познакомиться с тактиками нападения и защиты.
2. Познакомиться с техниками владения мячом.
3. Уметь играть в спортивную игру (волейбол) по упрощенным правилам.
4. Познакомиться с базовыми приемами техники перемещений и владения мячом.
5. Принимать роль и влияние упражнений на укрепление здоровья.
6. Применять правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.
7. Использовать правила и организацию спортивных и подвижных игр.
8. Использовать тактику нападения и защиты.
9. Использовать техники владения мячом.
10. Уметь играть в спортивную игру (волейбол) по упрощенным правилам.
11. Выполнять базовые приемы техники перемещений и владения мячом, активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать их в свободное время.

### **Способы определения результативности программы:**

- контрольные соревнования по ОФП (повышение результатов вводной диагностики)
- визуальной оценивание выполнения технике приемов, подач и передач мяча.
- участие в городском первенстве по волейболу среди городских команд и контрольных играх;
- динамика достижений;
- викторина, опрос;
- удовлетворенность участников образовательного процесса

### **Формы и способы фиксации результатов:**

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы:**

#### **Материально-техническое обеспечение.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБОУ СОШ № 13 (148 кв. м) с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

##### *Спортивный инвентарь:*

- волейбольные мячи на каждого второго обучающегося;
- набивные мячи – 4 штуки;
- гимнастическая перекладина для подтягивания в висе 2 штуки;
- волейбольная сетка;
- гимнастическая скакалка для прыжков на каждого обучающегося;
- гимнастические маты 10 штук;
- баскетбольные и футбольные мячи;
- теннисные мячи – 10 штук.

##### *Спортивные снаряды:*

- гимнастические скамейки 4 штук;
- гимнастическая стенка 5 пролёта.

#### **Информационное обеспечение**

Компьютер.

Принтер.

Подключение к сети Интернет.

#### **Кадровое обеспечение**

1. Фамилия, имя, отчество: Зырянов Александр Владимирович.

Место работы: МБОУ СОШ № 13.

Должность: учитель физической культуры.

Образование: высшее.

Стаж работы в учреждении: 28 лет.

#### **Методические материалы:**

##### *1. Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по волейболу;
- Правила игры в волейбол;
- Правила судейства в волейболе;
- Положение о соревнованиях по волейболу.

##### *2. Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом;
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу;
- Инструкция по технике безопасности при занятиях волейболом.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способ) обучения зависит от психологических, 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 учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные **педагогические принципы**:

- *принцип субъективности познающего сознания.* Педагог и учащиеся определяются активному субъективному образованию.
- *принцип дополненности.* Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
- *принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний «открывается» перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не «преподносит» знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
- *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.
- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и

возрастных психофизических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

- *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 доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному»

## 2.2. Формы аттестации /контроля и оценочные материалы

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы являются:

1. мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
2. тестирование на знание теоретического материала;
3. тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
4. сдача контрольных нормативов по ОФП;
5. результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

### Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

### Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

### Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний

№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) юноши									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	10,9	10,7	10,1	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
2	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	170	190	200	210	220	230
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	29	32	34	38	40
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	23	25	27	29	30	32	34	35
5	Верхняя передача мяча у стенки	4	6	10	12	14	17	20	24	28	32
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
7	Верхняя прямая подача	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) девушки									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	11,9	11,7	11,1	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
2	Прыжок в длину с места (см)	100	110	120	130	140	150	160	170	180	195
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	25	25	25	25	25
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
5	Верхняя передача мяча у стенки	3	5	8	10	12	14	16	18	20	22
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
7	Верхняя прямая подача	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4

### Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Челночный бег 5х6. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м стоят стойки, испытуемый добегают до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходной положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни

закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

Верхняя передача мяча у стенки: Выполняется на расстоянии 2-3м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

Прием мяча снизу двумя руками: Выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три. Выполняется 10 подач в площадку.

Верхняя прямая подача: С 9 до 12 лет выполняется подача с укороченной площадки и соответственной высотой сетки, с 13 лет с обычной площадки. Мяч во время удара должен находиться выше верхнего плечевого пояса. Количество выполняемых подач 10.

### **Список литературы для педагога**

1. Авторская программа «Культура здоровья» // Здоровье детей. -2006.- №1.- С. 22-30.
2. А.В. Беляев Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017.
12. Ю.Д. Железняк 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ЁЁ Медиа, 2017
3. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
4. В.А. Кунянский Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2017. - 72 с.
5. А.С. Эдельман Волейбол. Справочник / А.С. Эдельман. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 226 с.

### **Список литературы для детей и родителей**

1. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2018. - 56 с.
2. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках / ред. Ю.С. Галаев. - М.: Русский язык, 2018. - 96 с.