

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области  
Муниципальное образование Алапаевское  
МОУ "Костинская СОШ"



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

Возраст обучающихся 11 – 15 лет  
Срок реализации 5 лет

**Автор-составитель:**  
Тонков Александр Евгеньевич  
педагог дополнительного образования,  
Алапаевский район, село Костино,  
ул.Молодежная 3,  
[kostino@list.ru](mailto:kostino@list.ru)

с. Костино, 2025 г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы.** Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Актуальность программы в том, что она позволяет учащимся не только восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры, так как количество учебных часов, отведённых на изучение данного раздела в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у подростков, благотворно воздействует на все системы детского организма, способствует укреплению физического, психического здоровья, преодолению определенных комплексов, развитию лидерских качеств.

Программа является востребованной среди родителей (законных представителей) и учащихся, что подтверждается результатами мониторинга, проводимого образовательной организацией.

**Педагогическая целесообразность.** Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, данную проблему и призвана дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся, в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни.

**Цель программы:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- познакомить учащихся с видом спорта волейбол, историей возникновения игры, его ролью в формировании здорового образа жизни;
- обучать техническим приемам игры и тактическим действиям, с постепенным переходом к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей обучающихся;
- совершенствовать уровень игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта.

**Развивающие:**

- развивать устойчивый интерес к систематическим занятиям волейболом;
- развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;

**Воспитывающие:**

- формировать ответственное отношение к личному здоровью и потребности ведения здорового образа жизни;
- формировать позитивную психологию общения и навыки коллективного взаимодействия;
- воспитывать игровую дисциплину, самостоятельность, ответственность и инициативность в выборе и принятии решений.

**Адресат программы.** В программу принимаются дети в возрасте 11-15 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год. Содержание общеобразовательной программы адаптировано к потребностям конкретного ребенка, проявившего выдающиеся способности, находящегося в трудной жизненной ситуации и обучающегося, проживающего в сельской местности. При определенной модернизации программа может быть адаптирована для работы с *отдельными категориями детей с ОВЗ и детей-инвалидов*.

Возможна реализация программы в дистанционной форме. Материалы для самостоятельного изучения тем будут доступны на официальном сайте учреждения.

**Адресат программы:** Россия, индекс 624683, Свердловская область, МО Алапаевское, ул. Молодежная, 3 МОУ «Костинская СОШ».

**Срок реализации:** программа «Волейбол» рассчитана на **5 лет обучения**. Занятия проводятся **один раз** в неделю по **одному академическому часу**. Общее количество учебных часов программы – 30. Возможно использование 4 резервных часа. Уровень сложности программы - базовый.

**Формы занятий.** Основными формами являются: групповые практические (учебно-тренировочные) и теоретические занятия; участие в спортивных соревнованиях; товарищеская игра; сдача контрольных нормативов; лекции с просмотром и анализом учебных фильмов, телетрансляций соревнований. Используются фронтальная и индивидуальная формы работы, работа в парах.

В процессе занятий применяется дифференцированный подход к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Используются специальные индивидуальные задания и упражнения, допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует созданию ситуации успеха.

### **Планируемые результаты.**

#### **Планируемые личностные результаты освоения программы.**

У учащихся будут сформированы:

- понимание ценности здорового образа жизни, потребностей соблюдать его;
- устойчивая мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

#### **Планируемые метапредметные результаты освоения программы**

**Познавательные УУД.** Учащиеся будут уметь:

- находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии или самостоятельно;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

**Регулятивные УУД.** У учащихся будут сформированы:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение осуществлять контроль, коррекцию, оценку своих действий (анализ причин успеха/неуспеха на занятии), саморегуляцию.

**Коммуникативные УУД.** У учащихся будут сформированы:

- умение работать в паре, группе (вступать в диалог, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности)
- способность формулировать собственное мнение и позицию.

### **Планируемые предметные результаты освоения программы**

**- Учащиеся будут знать:**

- правила охраны труда во время занятий волейболом;
- историю возникновения, развития волейбола в мире и в нашей стране;
- правила личной гигиены спортсмена;
- основные правила проведения соревнований;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- причины возникновения травм и меры профилактики;
- основные тактико-технические особенности игры в волейбол.

**Учащиеся будут уметь:**

- осуществлять контроль самочувствия;
- оказывать первую помощь при ушибах, переломах, растяжении связок;

- выполнять физические упражнения, необходимые для развития физических навыков и укрепления здоровья;
- выполнять и применять в игровой и соревновательной деятельности основные тактико-технические приемы игры в волейбол:
  - основная стойка игрока;
  - прием мяча;
  - передача мяча;
  - подача мяча;
  - тактические действия в защите и нападении (индивидуальные, групповые, командные);
  - играть в волейбол с соблюдением основных правил;
  - демонстрировать жесты судьи;
  - осуществлять судейство учебных игр и соревнований.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила охраны труда на занятиях.	1	0	1	Собеседование
2	Физическая подготовка (общая и специальная)	6	1	5	Контрольные тесты
3	Основы техники и тактики игры	18	2	16	Учебная игра, наблюдение
4	Соревнования	2	0	2	Наблюдение
5	Аттестация	2	0	2	Контрольные задания, тестирование
6	Итоговое занятие	1	1	0	Наблюдение
Итого		30	4	26	

## **Содержание учебного плана**

### **Вводное занятие (1 часа).**

*Теория.* Вводный инструктаж по охране труда.

*Практика.* Входная диагностика.

### **Физическая подготовка (6 часов).**

*Теория.* Понятие о травмах, их причины и профилактика. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие об утомлении и переутомлении (причины и субъективные и объективные признаки). Закаливание организма спортсмена.

*Практика.* Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Упражнения с преодолением собственного веса. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Подвижные игры и эстафеты с мячом.

### **Основы техники и тактики игры (18 часа)**

*Теория.* Возникновение и развитие волейбола: история развития волейбола в мире и в нашей стране. Правила проведения соревнований. Спортивная терминология. Основные жесты судей. Правила судейства.

*Практика.* Основная стойка игрока. Перемещения и стойки. Прием мяча. Передачи мяча (верхняя, нижняя) на месте и после перемещений. Подача мяча (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, нижняя боковая). Техника защиты и нападения (индивидуальные, групповые и командные действия). Подвижные игры с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры. Судейство учебных игр и внутренних соревнований.

### **Соревнования (2 часа)**

*Практика.* Участие в соревнованиях согласно, графика проведения районных соревнований по волейболу.

### **Аттестация (2 часа)**

*Теория и практика.* Сдача контрольных тестов и нормативов.

### **Итоговое занятие (1 час).** Подведение итогов.

## Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Собеседование	1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ. Входная диагностика.	МОУ Костинская сош (компьютерный класс)	Беседа
<b>Физическая подготовка (6 часов)</b>								
2	сентябрь			Беседа	1	Личная гигиена спортсмена. Закаливание. Врачебный контроль и самоконтроль. Утомление и переутомление. Травмы, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.	МОУ Костинская сош (компьютерный класс)	Контрольные вопросы
3				Практическое занятия	1	Строевые упражнения. Обще развивающие упражнения с широкой амплитудой движений. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	МОУ Костинская сош (спортивный зал)	Наблюдение
4				Круговая тренировка	1	Упражнения с преодолением собственного веса. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Бег в медленном темпе, до 10 минут. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	МОУ Костинская сош (спортивный зал)	Наблюдение

5				Круговая тренировка	1	Упражнения с набивными мячами - (поднимание, опускание, перебрасывание с одной рукой на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля.	МОУ Костинская сош (спортивный зал)	Наблюдение
6				Круговая тренировка	1	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) и координационных способностей.	МОУ Костинская сош (спортивный зал)	Наблюдение, Контрольные задания
7				Контрольное занятие	1	Сдача контрольных нормативов.	МОУ Костинская сош (спортивный зал)	Контрольные тесты

**Основы техники и тактики игры (18 часов).**

8				Лекция	1	История развития волейбола в России и в мире.	МОУ Костинская сош (компьютерный класс)	Контрольные вопросы
9				Лекция	1	Правила соревнований. Основные жесты судей. Спортивная терминология.	МОУ Костинская сош (компьютерный класс)	Контрольные вопросы
10				Практическое занятие	1	Стойка волейболиста. Передача мяча. Подвижные игры.	МОУ Костинская сош (спортивный зал)	Наблюдение
11				Практическое занятие	1	Перемещения и стойки. Прием мяча. Эстафеты с элементами	МОУ Костинская сош	Наблюдение

						волейбола.	(спортивный зал)	
12				Практическое занятие	1	Верхняя, нижняя подачи мяча. Эстафеты с элементами волейбола.	МОУ Костинская сош (спортивный зал)	Контрольные задания, наблюдение
13				Практическое занятие	1	Тактические действия в защите. Блокирование. Страховка	МОУ Костинская сош (компьютерный класс)	Наблюдение
14				Практическое занятие	1	Одиночное и групповое блокирование.	МОУ Костинская сош (компьютерный класс)	Наблюдение
15				Зачет	1	Промежуточная аттестация.	МОУ Костинская сош (спортивный зал)	Контрольные задания, тестирование
16				Практическое занятие	1	Нападающий удар (из различных зон).	МОУ Костинская сош (спортивный зал)	Наблюдение
17				Практическое занятие	1	Нападающий удар (из различных зон).	МОУ Костинская сош (спортивный зал)	Наблюдение
18				Практическое занятие	1	Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	МОУ Костинская сош (спортивный зал)	Наблюдение
19				Практическое занятие	1	Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебно-	МОУ Костинская сош	Наблюдение

					тренировочная игра.	(компьютерный класс)	
20				Практическое занятие	1 Групповые действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	МОУ Костинская сопш (спортивный зал)	Наблюдение
21				Практическое занятие	1 Групповые действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	МОУ Костинская сопш (спортивный зал)	Наблюдение
22				Практическое занятие	1 Командные действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	МОУ Костинская сопш (компьютерный класс)	Наблюдение
23				Практическое занятие	1 Командные действия в Защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	МОУ Костинская сопш (спортивный зал)	Наблюдение
24				Практическое занятие	1 Игра в волейбол с заданными тактическими действиями	МОУ Костинская сопш (спортивный зал)	Наблюдение
25				Практическое занятие	1 Учебно-тренировочная игра.	МОУ Костинская сопш (спортивный зал)	Наблюдение
<b>Соревнования (2 часа)</b>							
26				Соревнование	1 Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.	МОУ Костинская сопш	Наблюдение

						(спортивный зал)	
27				Соревнование	1	Участие в муниципальных соревнованиях.	ФСЦ «Орион» (спортивный зал)
28				Зачет	1	Итоговая аттестация.	МОУ Костинская сош (спортивный зал)
29				Зачет	1	Итоговая аттестация.	МОУ Костинская сош (спортивный зал)
30				Беседа	1	Итоговое занятие.	МОУ Костинская сош (спортивный зал)

## **Методическое обеспечение**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально - волевой.

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия. В теоретической части рассматриваются вопросы истории возникновения волейбола, техники и тактики игры в волейбол, правилах проведения соревнований, гигиенических требованиях к местам занятий волейболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви, учащиеся получают представление о травмах, их причинах и профилактике, врачебном контроле и самоконтроле, о причинах утомления и переутомления, способах закаливания организма спортсмена. В ходе бесед и лекций учащиеся так же знакомятся с основными правилами игры, правилами проведения соревнований, получают представления о правилах судейства игры.

Практическая часть направлена на физическое развитие обучающихся посредством выполнения упражнений, направленных на улучшение общей физической подготовки и специальной физической подготовки. А также, изучение и применение в игре основных тактико-технические приемов игры в волейбол, и развитие интереса к занятиям спортом.

**В образовательном процессе используются следующие современные образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие технологии;
- информационные технологии;
- технологии обучения в сотрудничестве;
- технология развивающего обучения
- личностно ориентированные технологии;
- технология проблемного обучения;
- игровые и социоигровые технологии.

**Основные методы реализации программы:**

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

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

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

**Практические методы:**

- метод упражнений (предусматривает многократные повторения движений);
- игровой;
- соревновательный (применяются после того, как у учащихся образовались навыки игры);
- круговой тренировки (предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях), упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей учащихся).

## **Материально-техническое оснащение**

Практические занятия по волейболу проводятся спортивном зале. Теоритические занятия в компьютерном классе. Зал соответствует санитарно-гигиеническим нормам. Минимально необходимое оснащение занятий включает в себя:

- сетка волейбольная - 1 шт.;
- гимнастические стенки - 6-8 шт.;
- гимнастические скамейки - 3-4 шт.;
- гимнастические маты - 3 шт.;
- скакалки -15 шт.;
- мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.;
- мячи волейбольные - 20 шт.;
- насос ручной со штуцером - 2 шт.;

- компьютер;
- мультимедийный проектор;
- видеоматериалы с играми профессиональных команд, видео - занятия по судейству.

## **Система мониторинга достижений учащимися планируемых результатов освоения программы**

Результативность освоения обучающихся программы (теоретической и практической части) осуществляется через использование различных способов проверки.

Входной контроль – диагностика имеющихся знаний и умений обучающихся. Форма оценки: собеседование.

Текущая контроль – осуществляется на каждом занятии по изучению материала основных разделов программы. Проводиться в следующей форме: педагогическое наблюдение, собеседование, практическое задание, учебная игра.

Итоговый контроль - может принимать различные формы: итоговые тестовые задания, диагностическое анкетирование, учебная игра, соревнование.

**Теоретическая подготовка.** Выявление глубины и прочности полученных теоретических знаний осуществляется посредством использования таких методов как опрос, собеседование, тестирование. Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется в конце учебного года (май) (уровни высокий, средний, низкий).

**Общефизическая подготовка.** Оценка уровня общефизической подготовки учащихся осуществляется путем сдачи и выполнения контрольных тестовых заданий и упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (сентябрь, май):

- бег на короткие дистанции (30м);
- 6-ти минутный бег;
- челночный бег 3Х10м;
- наклон из положения сидя;
- подтягивание на низкой (высокой) перекладине;
- прыжок в длину с места.

Результат определяется по специальной сравнительной таблице. Каждый тест оценивается по 3-м уровням (высокий, средний, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью. Сравнительная таблица показателей физической подготовленности детей 11-12 лет.

### **Освоение основных элементов волейбола.**

Педагогическое тестирование, по данному виду проводится в середине и конце учебного года (декабрь, май). Контроль над освоением учащимися основных элементов волейбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра;
- нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра;
- передача мяча в парах, без потерь (расстояние 5–6 м);
- нижняя подача (количество попаданий в площадку);
- нижняя подача, количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию педагога;
- передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6;
- нижние передачи над собой;
- верхние передачи над собой.

### **Освоение игровых действий.**

Контроль над освоением учащимися игровых действий осуществляется методом наблюдения, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимися игровыми действиями (тактическими действиями).

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ,**  
**в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов,**  
**отводимых на освоение каждой темы**

Тематическое – планирование по физической культуре в 5 классе			
№	Название раздела	Количество часов	Формируемые социально значимые и ценностные отношения
1	<b>Вводное занятие. Правила охраны труда на занятиях.</b>	1	1
2	<b>Физическая подготовка (общая и специальная)</b>	6	1,2,3,4,5,6
3	<b>Основы техники и тактики игры</b>	18	11,12,13,14,15,16,17,18
	<b>Итого</b>	<b>25</b>	

**Приоритеты в воспитании детей среднего школьного возраста (уровень основного общего образования) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут**

**Целевой приоритет:** создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

***Наиболее важные нормы и традиции для воспитания средних школьников:***

1. быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;

2. быть трудолюбивым, следуя принципу «делу - время, потехе - час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;

3. знать и любить свою Родину - свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;

4. беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);

5. проявлять миролюбие - не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

6. стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

7. быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

8. соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

9. уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно

относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

10. быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

### Способы проверки знаний, умений и навыков

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Результат			
			низкий	средний	высокий
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра(кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача нижняя, количество попаданий в площадку	Юн.	—	—	—
		Дев.	—	—	—
5	Подача нижняя, количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию педагога	Юн.	3	4	5
		Дев.	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	20	25	30
		Дев.	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	20	25	30
		Дев.	15	20	25

### Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 12 лет

№ п/п	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	6,3 и выше 6,0	6,1—5,5 5,8—5,4	5,0 и ниже 4,9	6,4 и выше 6,3	6,3—5,7 6,2—5,5	5,1 и ниже 5,0
			12	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
4	Выносливость	6- минутный бег	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
5	Гибкость	Наклон перед из	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16

6.	Силовые	Подтягивание: на высокой пере-	11 12	1 1	4—5 4—6	6 и выше 7			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11 12				4 и ниже 4	10—14 11—15	19 и выше 20

## **Тест «Волейбол».**

**1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?**

- 1) 10 x 15      2) 18 x 9      3) 12 x 24      4) 40 x 20

**2. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?**

- 1) 6      2) 8      3) 4      4) 12

**3. До какого счета ведется игра в одной партии?**

- 1) до счета 25 очков  
2) до счета 15 очков  
3) до счета 17 очков  
4) неограниченный счет

**4. С какого места на площадке производится подача?**

- 1) со специального места за лицевой линией  
2) с любого места за лицевой линией  
3) с любого места на площадке  
4) с центральной линии на площадке

**5. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?**

- 1) 3 сек.      2) 6 сек.      3) 8 сек.      4) 5 сек.

**6. Можно ли подавать мяч ударом двух рук?**

- 1) можно  
2) нельзя  
3) можно только в прыжке  
4) нельзя подавать в прыжке

**7. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?**

- 1) 3 касания  
2) 4 касания  
3) 5 касания  
4) неограниченное количество касаний

**8. Что такое «блокирование»?**

- 1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий  
2) удар по мячу под сеткой  
3) прикосновение игрока к сетке во время игры  
4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

**9. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?**

- 1) можно  
2) нельзя  
3) нельзя, при проведении подачи  
4) можно при проведении подачи

**10. Когда мяч считается вышедшим из игры?**

- 1) мяч касается антенны сетки  
2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета  
3) мяч касается игрока команды соперника  
4) мяч касается линии разметки площадки

**11. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?**

- 1) засчитывается два очка  
2) предлагается игроку сделать вторую подачу  
3) номер игрока (2)  
4) двойное касание мяча одним и тем же игроком

**12. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?**

- 1) замена игрока  
2) конец партии  
3) конец игры  
4) продолжение игры

**13. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии?**

- 1) одно очко
- 2) два очка
- 3) три очка
- 4) четыре очка

**14. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?**

- 1) да
- 2) нет
- 3) разрешается при переходе подачи
- 4) запрещается только без свистка судьи

**15. Можно ли касаться мячом сетки во время выполнения подачи?**

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно, после свистка судьи
- 4) нельзя, после свистка судьи

**16. Сколько подач может выполнять один игрок в партии?**

- 1) одну подачу
- 2) две подачи
- 3) неограниченное количество
- 4) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку

**17. Можно ли играть во время розыгрыша мяча в партии ногами или другими частями тела?**

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно играть ногами
- 4) нельзя играть ногами в обороне

**18. Можно ли касаться сетки во время игры?**

- 1) нельзя
- 2) можно
- 3) можно, но только во время защитных действий
- 4) можно, но только во время атакующих действий

**19. Можно ли игрокам задней зоны посыпать мяч на сторону противника?**

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно, если мяч находится ниже верхнего края сетки
- 4) нельзя при приеме подачи соперника

## **Ответы на тест**

<b>1</b>	2
<b>2</b>	1
<b>3</b>	1
<b>4</b>	2
<b>5</b>	3
<b>6</b>	2
<b>7</b>	1
<b>8</b>	4
<b>9</b>	1
<b>10</b>	2
<b>11</b>	4
<b>12</b>	3
<b>13</b>	2
<b>14</b>	2
<b>15</b>	2
<b>16</b>	4
<b>17</b>	1
<b>18</b>	1
<b>19</b>	3

## **Ключ к тесту «Волейбол»**

(Каждый правильный ответ на вопрос -1 балл)

15-19 баллов – высокий

уровень; 10-14 баллов –

средний уровень; 1-9 балла –

низкий уровень.

## **Методика для подростков «Твое отношение к здоровому образу жизни»**

**Инструкция:** «Уважаемый участник опроса! С целью изучения отношения к проблеме здоровогообраза жизни, просим тебя ответить на ряд вопросов.

### **1. Как ты относишься к здоровью?**

- a) есть вещи важнее здоровья – карьера, материальные блага, любовь;
- б) здоровье важнее всех других благ;
- в) не знаю.

### **2. Кто, в первую очередь, несет ответственность за свое здоровье?**

- а) врачи;
- б) государство;
- в) сам человек.

### **3. Как ты думаешь, ухудшает курение здоровье человека?**

- а) да;
- б) нет;
- в) не знаю.

### **4. Считаешь ли ты, что бросить курить – дело непростое?**

- а) да;
- б) нет;
- в) не знаю.

### **5. Считаешь ли ты, что употребление алкоголя вредит здоровью человека?**

- а) нет;
- б) да;
- в) не знаю.

### **6. Легко ли стать алкоголиком?**

- а) нет;
- б) да;
- в) не знаю.

### **7. Что такое наркомания?**

- а) вредная привычка;
- б) блажь;
- в) болезнь.

### **8. Как ты относишься к тому, что некоторые молодые люди употребляют наркотики?**

- а) мне все равно, это их личное дело;
- б) отрицательно, они губят свою жизнь;
- в) положительно, нужно все в жизни испытать.

**9. Как человеку уберечь себя от наркомании (возможны несколько вариантов ответов)?**

- а) ограничить свое общение с внешним миром;
- б) иметь цель в жизни и стремиться к ней;
- в) иметь хобби и хороших друзей;
- г) уметь сказать «нет» в ситуации группового давления.

**10. Как ты поступишь, если твои друзья начнут употреблять наркотики?**

- а) постараешься оторвать их от пагубной привычки;
- б) станешь употреблять вместе с ними за компанию;
- в) займешь нейтральную позицию - они сами отвечают за свое здоровье.

**Ключ к методике «Твое отношение к здоровому образу жизни»**

(Каждый правильный ответ (ответы) на вопрос -1 балл)

9-10 баллов – высокий уровень сформированности приоритета ЗОЖ; 5-8 баллов – средний уровень сформированности приоритета ЗОЖ; 1-4 балла – низкий уровень сформированности приоритета ЗОЖ.

## **Список литературы**

### **Для педагога:**

1. Беляев А.В. Волейбол: Теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина/ – М.: ТВТ Дивизион, 2011. 176 с.
2. Беляев А.В. Игровые упражнения как средство развития физических качеств волейболиста: методические рекомендации / А.В. Беляев. – М.: Фон, 2004. 27 с.
3. Волейбол: учебник для высших учебных заведений/ под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2006. 360с.
4. Занковец В. Энциклопедия тестирования. Издательство «спорт». – М., 2016. 451 с.
5. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. /Е.В. Фомин // Всероссийская федерация волейбола. – М., 2011. 23 с.
6. Технико – тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие выпуск №13. /Е.В. Фомин, Л.В.Булыкина, А.В. Суханов// Всероссийская федерация волейбола. – М., 2013. -56 с.

### **Для учащихся и родителей:**

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М., 1988. 61 с
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., 1998. 37 с.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991. 59 с.
4. Железняк Ю.Д. , Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1992. 67 с.
5. Волейбол: учебник/под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000. 93 с.

### **Интернет-ресурсы:**

<http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе»;  
<http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта.