

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 5**

**СОГЛАСОВАНО:**

Педагогическим советом  
МАОУ СОШ №5  
Протокол № 8 от 26.08.2024г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАОУ СОШ № 5  
О.В. Сафронова  
Приказ № 94-од от 26.08.2024г.

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

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Пилипенко Александр Павлович,  
учитель физической культуры

г. Карпинск

2024 год

Программа «Волейбол» составлена в соответствии с нормативно-правовыми основаниями для разработки общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования детей.

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2. Приоритетный национальный проект РФ «Образование» на 2019-2024 годы» (утвержден президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 г. № 16);

3. Федеральный проект «Цифровая образовательная среда» (утвержден проектным комитетом по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 13);

4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р;

5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11);

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г., № 09-3242);

7. Комплексная программа Свердловской области «Уральская инженерная школа» на 2016-2024 годы» (22.03.2016 г. №127-ПП с изменениями от 16 апреля 2020 г. №251-ПП);

8. СанПиН 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (вступили в силу с 01 января 2021 года);

9. Устав МАОУ СОШ № 5, утвержденный Постановлением Администрации городского округа Карпинск от 23.07.2020 г. № 771.

**Направленность (профиль) программы** – физкультурно - спортивная.

**Актуальность рабочей программы заключается в:**

Система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно - спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

**Отличительные особенности программы «Волейбол»:**

- позволяет в условиях средней образовательной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной

области «Физической культуры»;

- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- рабочая программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение задач как укрепление здоровья, улучшение физического развития; привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

**Цель** - содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятия.

***Задачи:***

а) образовательные задачи:

- обучить занимающихся основным двигательным действиям;
- сформировать культуру движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры в волейбол;
- освоить знания об истории и современном развитии волейбола, роли формирования здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям игры в волейбол.

б) оздоровительные задачи:

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;
- повысить уровень разностороннего физического развития, закалывание.
- сформировать правильную осанку, профилактика плоскостопии;
- соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила личной гигиены.

в) воспитательные задачи:

- воспитать нравственность в процессе занятий;
- воспитать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- достигнуть высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;
- воспитать чувство товарищества, взаимопомощи;
- подвести занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с

возрастными особенностями занимающихся и материально-технической оснащённостью. Возраст занимающихся 12 - 14 лет.

***Объем и срок освоения программы:***

Программа рассчитана на 1 год обучения при постоянном составе детей.

Объем программы - 136 учебных часов (34 недели) в год.

Продолжительность части образовательных программ по учебному плану в часах составляет:

1 группа – 136 часов: 4 учебных часа в неделю (34 учебных недель).

***Формы обучения:*** очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Образовательный процесс организован в соответствии с учебным планом объединения обучающихся. Состав групп постоянный.

**Максимальная наполняемость:** 15 чел.

Основные формы организации деятельности учащихся на занятии – групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

**Режим занятий:**

1 группа – 136 часов: 4 учебных часа в неделю (34 учебных недель).

**Основными показателями выполнения программных требований на углубленном уровне:** стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольно- переводных нормативов по общей и

специальной физической подготовке и участие в соревнованиях. В конце учебного года обучающиеся сдают контрольно - переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Тесты принимаются в виде зачета на занятия и заносятся в журнал. В зависимости от целевой задачи и организационной формы тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно - игровая, турнир, товарищеская встреча, кросс, соревнование.

### **Предполагаемый результат.**

Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;
- овладеть элементарной техникой основных элементов волейбола;
- самостоятельно участвовать в соревнованиях школьного и городского уровня;
- выполнить нормативы юношеских разрядов.

## **1.1 Учебный план**

### **Раздел 2. Нормативная часть**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Общий объем часов</b>	<b>136</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>82</b>

1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	27
1.3	Вид спорта	41
1.4.	Основы профессионального самоопределения	10
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>52</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	20
2.2	Специальные навыки	15
2.3	Спортивное и специальное оборудование	11
2.4	Развитие творческого мышления	6
<b>3.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>2</b>
3.1	Промежуточная аттестация	2

## **2.2. Формы и режим занятий**

Основные формы организации деятельности учащихся на занятиях – групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д. Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия – словесные, наглядные, практические.

Данная рабочая программа предполагает её реализацию в пределах 136 часов в учебный год.

Продолжительность занятия 1 час. Минимальная наполняемость 10 человек.

### **2.3. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

Знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование; приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Сетка волейбольная	комплект	1
2	Мяч волейбольный	штук	20
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
3	Барьер легкоатлетический	штук	5
4	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
5	Мяч набивной (медицин бол) весом от 1 до 5 кг	штук	10
6	Мяч теннисный	штук	10
7	Мяч футбольный	штук	1
8	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
9	Скакалка гимнастическая	штук	5
10	Скамейка гимнастическая	штук	4

### **Раздел 3. Теоретическая подготовка**

1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий

физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

2. Состояние и развитие волейбола и пляжного волейбола. Развитие волейбола и пляжного волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу и пляжному волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола и пляжного волейбола.

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно - гигиенические требования к занятиям волейболом и пляжным волейболом.

5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе и пляжном волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов и спортсменов пляжного волейбола. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.

7. Основы техники и тактики игры в волейбол и пляжный волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий.

8. Основы методики обучения волейболу и пляжному волейболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе.

9. Планирование и контроль тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный

план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

10. Оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом и пляжным волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса. Технические средства, применяемые при обучении игре.

11. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

#### **Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка.**

Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки; развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта; специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка волейболистов направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных игроков разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики игры. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, различных видов фитнеса, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры и т.д.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировочного занятия можно включать в подготовительную часть, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия.

В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например, легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол и пляжный волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры.

Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление

кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные

окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки). Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные -от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

Основные приемы техники игры в нападении и защите.

Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

## Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение.** Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

**Кадровое обеспечение:** учитель физической культуры, первая категория

### Методическое обеспечение:

№ п/п	Тема занятия	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ				
		Форма занятия	Методы / приемы	ТСО наглядность	Форма контроля	
					текущий	итоговый
1.	Вводное занятие.	Коллективная	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Инструкция по технике безопасности и	опрос	-
2.	История	Коллектив	Словесные	Проектор	Анализ в	опрос

	волейбола в России.	ная	(беседа, просмотр кинофильма).		ходе просмотра	
3.	Гигиена и санитария, врачебный контроль.	Коллективная	Беседа.	Плакаты	Медицинская комиссия	-
4.	Оказание первой медицинской помощи.	Коллективная Групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентации.	Опрос	-
5.	Правила игры и соревнования.	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	Собеседование
6.	Сведения о строении организма	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	-
7.	Оборудование и инвентарь	Коллективная	Беседа	Наглядный материал	-	Обсуждение
8.	Техника безопасности	Коллективная	Беседа	-	-	-
9.	ОФП	Коллективная	Рассказ, показ	Наглядный материал	Контроль	-
10.	СФП	Коллективная Групповая	Словесные (объяснения)	Необходимые спортивные атрибуты	Контроль	Обсуждение
11.	Техническая подготовка	Групповая	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
12.	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
13.	Интегральная подготовка	Коллективная	Рассказ	-	Контроль	Обсуждение

### **Система контроля и зачетные требования**

Промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся. Физическое состояние и работоспособность спортсмена постоянно изменяются под влиянием внешних воздействий, тренировочных занятий, соревнований и т.д. Своевременная, точная и эффективная оценка текущего состояния спортсмена позволяет судить, во-первых, о его возможностях, а следовательно, ставить перед ним реально выполнимые задачи; во-вторых,

об уровне тренированности. Поэтому современные планы тренировок должны включать контроль физического состояния спортсмена и оценку его потенциальных возможностей.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки, а также степень овладения техникой и тактикой игры, которые должны быть достигнуты занимающимися в том или ином возрасте или на соответствующем этапе занятий. Для групп углубленного уровня сложности первого года обучения, выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

### **Контрольно-переводные нормативы по волейболу**

#### Углубленный уровень сложности (УУ 1 г.о.):

- а. ОФП, СФП, предметная область «Избранный вид спорта»
- б. Возраст 12 лет. Отсутствие медицинских

противопоказаний для занятий волейболом.

№ п/п	Вид испытания	Девушки		Юноши	
		Результат	Баллы	Результат	Баллы
1	Бег 30 м.	5,0	5	4,7	5
		5,1-5,5	4	4,8-5,2	4
		5,6-6,0	3	5,3-5,5	3
		6,1-6,5	2	5,8-6,2	2
		6,6	1	6,3	1
2	Прыжок в длину с места	176	5	190	5
		171-166	4	191-186	4
		165-160	3	185-180	3

		159-155	2	179-165	2
		154	1	164	1
3	Прыжок вверх с места со взмахом руками	51	5	56	5
		46-41	4	51-46	4
		40-35	3	45-40	3
		34-29	2	39-34	2
		25	1	29	1
4	Челночный бег 5х6	10,0	5	10,0	5
		10,5 -11,0 11,5–	4	10,1-10,5	4
		12,0 12,1– 12,6	3	10,6– 11,5	3
		12,7	2	11,6– 12,0	2
			1	12,1	1
5	Бросок набивного мяча сидя из-за головы (1 кг.) (м.)	9,6	5	11,6	5
		8,6-9,1	4	10,6-11,1	4
		8-8,5	3	10-10,5	3
		9 -9,5	2	9-9,5	2
		8,5	1	8,5	1

### Предметная область «Избранный вид спорта»

№ п/п	Вид испытания	Количество	Балл
1	Верхняя передача мяча в нарисованный круг d=1м. с расстояния 1,5м. (из 10 попыток)	10	5
		8	4
		5	3
		4	2
		3	1
2	Выполнение приема снизу в нарисованный круг d=1,5м. с расстояния 1,5м. (из 10 попыток)	10	5
		8	4
		5	3
		4	2
		3	1
3	Выполнение нападающего удара с собственного набрасывания из 10 попыток в любую часть площадки	10	5
		8	4
		5	3
		4	2

		3	1
4	Выполнение верхней подачи из 10 попыток в любую часть площадки	10 8 5 4 3	5 4 3 2 1

***Количество баллов для перехода на следующий этап:***

***50 баллов – переведён с оценкой «Отлично».***

***40 баллов – переведен с оценкой «Хорошо».***

***30 баллов – переведен с оценкой «Удовлетворительно»***

***20 баллов и ниже – оставлен в группе.***

**Физическая подготовка.**

1. Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. Бег 5х6 в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1м 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.

3. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной

линии о ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. Метание набивного мяча массой 2 кг из-за головы двумя руками. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

6. Подтягивание на высокой(низкой) перекладине. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (ИП) - вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. Подтягивание на низкой перекладине - исходное положение – тестируемый подходит к перекладине высотой 1,1 м., кистями рук, расставленных на ширину плеч, охватывает перекладину сверху, подбородок располагает над перекладиной, смотрит прямо перед собой и приседает до касания подбородком перекладины. Тестируемый шагает вперед, не отрывая от перекладины подбородок и не разгибая руки, до выпрямления в одну линию ног, туловища и головы. В этом положении помощник устанавливает к пяткам ног тестируемого опору высотой не более 40 мм. Тестируемый подтягивается, выпрямляя руки, занимает исходное положение и на полсекунды фиксирует его. Упражнение повторяется предусмотренное нормативами количество раз.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Юный волейболист / Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. — М.: Физкультура и спорт, 1979.— 231 с. с ил.
2. Юный волейболист / Железняк Ю.Д.: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с. с ил.
3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с., ил.
4. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк – М.: Книга по Требованию, 2013. – 150 с.
5. Волейбол: справочник / сост. А.С. Эдельман. – Москва :Физкультура и спорт, 1984. – 224 с.
6. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. «Основы психологии спорта и физической культуры»
7. Кривошеин А.А. «Прогнозирование роста и развития детей».
8. Шнуров В.Х. «Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов»
9. Б.Л. Виера, Б.Д. Фергюсон. «Волейбол: шаги к успеху»
10. М. Фидлер, Д. Шайдерайт, Х. Бааке, К. Шрайтер. «Волейбол» 11.Тудор О. Бомпа. «Подготовка юных чемпионов»
11. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. «Физиология спорта» 13.Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. «Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол».
12. Жуков Ю.Е., Ильин Г.И., Козловский Э.А. «Акробатическая подготовка волейболистов».
13. Официальные волейбольные правила 2013-2016 г.
14. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.

**15.** Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730078

Владелец Сафронова Ольга Владимировна

Действителен с 18.06.2024 по 18.06.2025