

**Отдел образования администрации Нефтекумского городского округа
Ставропольского края**

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя Общеобразовательная школа №6 п. Затеречный» Нефтекумского
городского округа Ставропольского края

Рассмотрено:
на методическом совете
Протокол от «30» августа 2023г.

Утверждено:
Директор МКОУ СОШ №6
_____ Н.И.Доценко
«30» августа 2023г.

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

Возраст обучающихся: 12 - 16 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень – базовый
ID-номер в Навигаторе - 8648

Автор:
Гаплевская Ольга Сергеевна,
Учитель физической культуры

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивной направленности.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительно образования детей»
3. Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 . № 1490 «О Лицензировании образовательной деятельности»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 . № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 . № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

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 позволят 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, но и восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, благотворно воздействует на все системы детского организма, способствует укреплению физического, психического здоровья, преодолению определенных комплексов, развитию лидерские качества.

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:

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» ориентирована на обучающихся в возрасте от **12 до 16 лет**. 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.

Объем и срок реализации программы.

Объем программы – 70 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

1 год обучения - 70 часа (занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа).

Дата начала реализации программы 1 сентября 2021 по 30.05.2022 года

Продолжительность каникул: зимние каникулы 31.12.2021 – 09.01.2022 год, летние каникулы 01.06.2022-31.08.2022 год

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.

2. Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила охраны труда на занятиях.	2	1	1	Собеседование
2	Физическая подготовка (общая и специальная)	18	3	15	Контрольные тесты
3	Основы техники и тактики игры	38	4	34	Учебная игра, наблюдение
4	Соревнования	6		6	Наблюдение
5	Аттестация	4	2	2	Контрольные задания, тестирование

6	Итоговое занятие	2	2		Наблюдение
	Итого	70	12	58	

Содержание учебного плана

Вводное занятие (2 часа).

Теория 1 час. Вводный инструктаж по ОТ.

Практика 1 час. Входная диагностика.

Физическая подготовка (18 часов).

Теория 3 часа. 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 15 часов. 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 (38 часа)

Теория 4 часа. Возникновение и развитие волейбола: история развития волейбола в мире и в нашей стране. Правила проведения соревнований. Спортивная терминология. Основные жесты судей. Правила судейства.

Практика 34 часа. 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 (6 часов)

Практика 6 часов. Участие в соревнованиях согласно графику проведения районных соревнований по волейболу.

Аттестация (4 часа)

Теория и практика. Сдача контрольных тестов и нормативов.

Итоговое занятие (2 часа). Подведение итогов.

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. 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. 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. 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.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Собеседование	2	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ. Входная диагностика.	МКОУ СОШ №6 (компьютерный класс)	Беседа
Физическая подготовка (18 часов)								
2	сентябрь			Беседа	2	Личная гигиена спортсмена. Закаливание. Врачебный контроль и самоконтроль.	МКОУ СОШ №6 (компьютерный класс)	Контрольные вопросы
3	Сентябрь			Лекция	2	Утомление и переутомление. Травмы, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.	МКОУ СОШ №6 (компьютерный класс)	Контрольные вопросы и задания
4	Сентябрь			Практическое занятия	2	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	МКОУ СОШ №6 (спортивный зал)	Наблюдение
5	Сентябрь			Круговая тренировка	2	Упражнения с преодолением собственного веса. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	МКОУ СОШ №6 (спортивный зал)	Наблюдение
6	Октябрь			Круговая тренировка	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Бег в медленном темпе до 10 минут.	МКОУ СОШ №6 (спортивный зал)	Наблюдение

7	Октябрь			Круговая тренировка	2	Упражнения с набивными мячами (поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля.	МКОУ СОШ №6 (спортивный зал)	Наблюдение
8	Октябрь			Круговая тренировка	2	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) и координационных способностей.	МКОУ СОШ №6 (спортивный зал)	Наблюдение, контрольные задания
9	Октябрь			Круговая тренировка	2	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Полоса препятствий.	МКОУ СОШ №6 (спортивный зал)	Наблюдение
10	Ноябрь			Контрольное занятие	2	Сдача контрольных нормативов.	МКОУ СОШ №6 (спортивный зал)	Контрольные тесты
Основы техники и тактики игры (38часов).								
11	Ноябрь			Лекция	2	История развития волейбола в России и в мире.	МКОУ СОШ №6 (спортивный зал)	Контрольные вопросы
12	Ноябрь			Лекция	2	Правила соревнований. Основные жесты судей. Спортивная терминология.	МКОУ СОШ №6 (спортивный зал)	Контрольные вопросы
13	Ноябрь			Практическое занятие	2	Стойка волейболиста. Передачи мяча. Подвижные игры.	МКОУ СОШ №6 (спортивный зал)	Наблюдение
14	Ноябрь			Практическое занятие	2	Перемещения и стойки. Прием мяча. Эстафеты с элементами	МКОУ СОШ №6 (спортивный)	Наблюдение

							зал)	
						волейбола.		
15	Январь			Практическое занятие	2	Верхняя, нижняя подачи мяча. Эстафеты с элементами волейбола.	МКОУ СОШ №6 (спортивный зал)	Контрольные задания, наблюдение
16	Январь			Практическое занятие	2	Тактические действия в защите. Блокирование. Страховка	МКОУ СОШ №6 (спортивный зал)	Наблюдение
17	Январь			Практическое занятие	2	Одиночное и групповое блокирование.	МКОУ СОШ №6 (спортивный зал)	Наблюдение
18	Январь			Зачет	2	Промежуточная аттестация.	МКОУ СОШ №6 (компьютерный зал)	Контрольные задания, тестирование
19	Февраль			Практическое занятие	2	Нападающий удар (из различных зон).	МКОУ СОШ №6 (спортивный зал)	Наблюдение
20	Февраль			Практическое занятие	2	Нападающий удар (из различных зон).	МКОУ СОШ №6 (спортивный зал)	Наблюдение
21	Февраль			Практическое занятие	2	Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	МКОУ СОШ №6 (спортивный зал)	Наблюдение

Соревнования (6 часов)

31	Апрель			Товарищеский турнир	2	Товарищеские встречи со сборными командами школы.	МКОУ СОШ №6 (спортивный зал)	Наблюдение
32	Май			Соревнование	2	Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ. Участие в городских соревнованиях.	МКОУ СОШ №6 (спортивный зал)	Наблюдение
33	Май			Соревнование	2	Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ. Участие в городских соревнованиях.	МКОУ СОШ №6 (спортивный зал)	Наблюдение
34	Май			Зачет	2	Итоговая аттестация.	МКОУ СОШ №6 (компьютерный зал)	Контрольные задания, тестирование
35	Май			Беседа	2	Итоговое занятие.	МКОУ СОШ №6 (спортивный зал)	Наблюдение

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

Условия реализации программы.

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 на 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 специально-подготовленных местах (станциях), упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей учащихся).

Материально-техническое оснащение

Занятия проводятся в спортивном зале или в компьютерном классе (в зависимости от темы занятия) соответствующим 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, видеозанятия по судейству.

Информационные и кадровые условия

Рекомендовано использование на занятиях электронных изданий, проведение семинаров с использованием слайд-презентаций, информационных (справочных) систем, баз данных, организация взаимодействия с учащимися посредством электронной почты, форумов, Интернет-групп, скайп, чаты, подготовка проектов с использованием электронного офиса.

Программа реализуется педагогом, имеющим образование учитель физической культуры Гаплевская О.С.

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).

Общездоровья подготовка. Оценка уровня общездоровья 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 3X10м;
- 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 12-16 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.

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

Приложения 2

Уровень физической подготовленности учащихся 12 – 16 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
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
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	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
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон перед из положения сидя, см	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
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20

6	Силовые	Подтягивание:	11	1	4—5	6 и выше			
		на высокой пере-	12	1	4—6	7			
		кладине из виса,	13	1	5—6	8			
		кол-во раз (маль-	14	2	6—7	9			
		чики)	15	3	7—8	10			
		на низкой пере-	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
		кладине из виса	12				4	11—15	20
		лежа, кол-во раз	13				5	12—15	19
		(девочки)	14				5.	13—15	17
			15				5	12—13	16

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 посылать 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

1	2
2	1
3	1
4	2
5	3
6	2
7	1
8	4
9	1
10	2
11	4
12	3
13	2
14	2
15	2

16	4
17	1
18	1
19	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 здорового образа жизни, просим тебя ответить на ряд вопросов.

1. Как ты относишься к здоровью?

- а) есть вещи поважнее 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) постараться 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. 360 с.
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. Техничко – 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.