

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 59  
Чкаловского района г.Екатеринбурга

Принято  
педагогическим советом  
Протокол № 1 от 26.08.2020г.

Утверждено  
Директором МАОУ СОШ №59  
И.А.Тихоновой  
Приказ № 121-о от 26.08.2020г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Крупин С.Н., педагог дополнительного образования

Подписано цифровой  
подписью: Тихонова Ирина  
Аркадьевна

Местонахождение:  
г.Екатеринбург, пер.

Короткий, 7

Дата: 2021.03.30 16:41:41  
+05'00'

г. Екатеринбург, 2020

Тихонова  
Ирина  
Аркадьевна

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	5
3. Содержание программы.....	6
4. Методическое обеспечение.....	7
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование.....	10
Приложение 2. Нормативы, контрольные точки.....	16

## 1. Пояснительная записка

**Направленность программы:** образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «волейбол».

**Нормативно-правовую основу данного учебного плана составляют:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.2.2821-10, утвержденные постановлением главного санитарного врача РФ от 29.12.2011 года № 189 (с изменениями);
- Приказ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Концепция развития дополнительного образования детей» (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);
- Письмо Министерства образования и науки от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Устав МАОУ СОШ № 59.

**Актуальность.** Волейбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия волейболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В волейболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

**Цель программы:** сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

**Задачи:**

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- развитие физические качеств;
- расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование потребности к здоровому образу жизни.

**Отличительные особенности.** Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

**Адресат программы.** Обучающихся возраста 12 -15 лет с различным уровнем физической подготовки и степенью сформированности интереса к данному виду спорта, а также на учащихся, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Принцип формирования групп – возрастной.

Число детей в группе – до 30ти человек.

**Уровень:** базовый

### **Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы**

Продолжительность учебного года составляет 35 недель. Количество учебных занятий за 1 год составляет 157,5 часов. Максимальное число часов в неделю – 4,5. В учебный план дополнительного образования МАОУ СОШ № 59 входит курс «Волейбол». Курс «Волейбол» изучается из расчета 4,5 часа в неделю для обучающихся 6-8 классов.

### **Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество часов в неделю	Режим занятий
1 год	14.09	29.05	35	4,5	2 раза в неделю по 2ч и 2,5ч.

### **Перечень форм организации деятельности учащихся на занятии**

В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначаются помощники тренера и выполняют задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. В учебной практике акцент делается на формирование понятий строевых команд, подбор упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся умению организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере. Каждый должен знать и вести технический протокол игры, составить по форме заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

Индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

### **Формы промежуточной аттестации**

Целью проведения аттестации является выявление соответствия уровня освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы прогнозируемым образовательным результатам.

Промежуточная аттестация – это оценка освоения образовательной программы, в том числе отдельной части.

Описание форм промежуточной аттестации приводится в Приложении 2 к настоящей программе.

### **Планируемые результаты**

В конце освоения программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальная адаптация обучающихся, сформирование коммуникативных способностей, умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни обучающихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в волейбол, привитие любви к спортивным играм.

1. Воспитанники овладеют техническими приемами и тактическим взаимодействием в игре волейбол.

2. Узнают об особенностях зарождения, истории вида спорта волейбол и о физических качествах, а также правилах судейства и проведении соревнований.

3. Сформируют знания об основах личной гигиены, причинах травматизма при занятии волейболом и правилах его предупреждения.

4. Приобретенные знания смогут использовать для самостоятельных занятий по коррекции осанки, телосложения.

### **2. Учебный (тематический) план**

<b>№ п/п</b>	<b>Название тем, разделов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика, юноши</b>	<b>Практика, девушки</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма аттестации и контроля</b>
<b>1</b>	Физическая культура и спорт в России.	2	0	0	2	беседа
<b>2</b>	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	1	2	беседа

3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	1	2	наблюдение
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	2	0	0	2	тестирование
5	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	1	2	тестирование
6	Общая и специальная физическая подготовка	5	41	41	50	тренировка
7	Основы техники и тактики игры	10	70	70	80	соревнования
8	Учебные игры и соревнования	5	16,5	16,5	21,5	соревнования
	<b>Итого:</b>	<b>27</b>	<b>60,5</b>	<b>43</b>	<b>157,5</b>	

### 3. Содержание программы

#### Теоретические занятия.

**Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

#### Практические занятия.

##### **Общая физическая подготовка.**

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

- Акробатические упражнения.  
Легкоатлетические упражнения.  
- Бег.  
- Прыжки.  
- Метания.  
-Подвижные игры.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

#### **Практические занятия по технике нападения.**

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

Нападающие удары.

#### **Практические занятия по технике защиты.**

Действия без мяча. Перемещения и стойки

Действия с мячом. Приём мяча

Блокирование

#### **Практические занятия по тактике нападения.**

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

#### **Практические занятия по тактике защиты.**

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

## **4. Методическое обеспечение**

Умения и навыки проверяются во время участия в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по

технической и общефизической подготовке проводятся 2 раза в год с выполнением контрольных нормативов.

**Дидактическое** обеспечение образовательного процесса: учебно-демонстрационные пособия, видеофильмы.

### **Методические материалы**

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед используются наглядные пособия, учебные фильмы. Для успешного решения задач Программы применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы:* создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

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

*Практические методы:* методы упражнений, игровой метод, соревновательный метод.

### **Дидактические материалы**

- Карточка упражнений по волейболу.
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения игр по волейболу различных уровней.

**Оценочные материалы:** способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона, которые фиксируются в Листке здоровья. Эффективность оздоровления определяется по общепринятой методике. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по волейболу. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге — воспитание физически здоровых людей. Форма зачетов: мини – соревнования. Оценка результативности освоения программы проводится в середине и конце курса Программы в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

### **Материально-техническое оснащение образовательного процесса при реализации программы**

Спортивный зал оснащён спортивным инвентарём, теоретическими пособиями для обучения.

- Скамейки гимнастические;
- Маты гимнастические;
- Стенка гимнастическая;
- Перекладина навесная;
- Палки и обручи гимнастические;
- Волейбольные мячи;
- Волейбольная сетка.
- Скакалки.

## Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса при реализации программы

Список литературы для педагога:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г. А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.- 144с.
8. 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.-480 с.

Список литературы для учащегося:

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
2. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
3. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

Календарно-тематическое планирование

№	Форма занятий	Тема занятий	Количество часов по программе	Форма аттестации/контроля
1	групповая	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты). Ходьба, бег (особенно при игре в нападение и защите), перемещения.	2	наблюдение тестирование
2	групповая	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Двойной шаг вперед, назад, скачок.	2,5	наблюдение Элемент игры
3	групповая	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите). Прыжки (особенно в нападении, защите)	2	наблюдение наблюдение
4	групповая	Передача мяча сверху двумя руками в стенку. Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	2,5	тестирование наблюдение
5	групповая	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	2	наблюдение
6	групповая	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2,5	тестирование
7	групповая	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2	тестирование
8	групповая	Приём мяча сверху двумя руками.	2,5	наблюдение
9	групповая	Приём мяча сверху двумя руками.	2	наблюдение

10	групповая	Выбор места для выполнения второй передачи.	2,5	наблюдение
11	групповая	Выбор места для выполнения второй передачи.	2	наблюдение
12	групповая	Сочетание способов перемещений.	2,5	тестирование
13	групповая	Сочетание способов перемещений.	2	тестирование
14	групповая	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2,5	наблюдение
15	групповая	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2	наблюдение
16	групповая	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2,5	наблюдение
17	групповая	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2	наблюдение
18	групповая	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2,5	тестирование
19	групповая	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2	тестирование
20	групповая	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2,5	тестирование
21	групповая	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2	наблюдение
22	групповая	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2,5	наблюдение

23	групповая	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2	наблюдение
24	групповая	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2,5	наблюдение
25	групповая	Нижняя прямая подача.	2	тестирование
26	групповая	Нижняя прямая подача.	2,5	тестирование
27	групповая	Выбор места для выполнения подачи.	2	наблюдение
28	групповая	Выбор места для выполнения подачи.	2,5	наблюдение
29	групповая	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	2	наблюдение
30	групповая	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	2,5	наблюдение
31	групповая	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	тестирование
32	групповая	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2,5	тестирование
33	групповая	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	тестирование
34	групповая	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	2,5	наблюдение
35	групповая	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	2	наблюдение
36	групповая	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2,5	наблюдение

37	групповая	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	наблюдение
38	групповая	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2,5	тестирование
39	групповая	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	тестирование
40	групповая	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2,5	тестирование
41	групповая	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	наблюдение
42	групповая	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	2,5	наблюдение
43	групповая	Верхняя прямая подача.	2	тестирование
44	групповая	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2,5	наблюдение
45	групповая	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	2	наблюдение
46	групповая	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	2,5	наблюдение
47	групповая	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	2	тестирование
48	групповая	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	2,5	тестирование
49	групповая	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	2	наблюдение
50	групповая	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	2,5	наблюдение
51	групповая	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	2	наблюдение

52	групповая	Падения и перекаты после падения.	2,5	тестирование
53	групповая	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	2	наблюдение
54	групповая	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	2,5	наблюдение
55	групповая	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	2	тестирование
56	групповая	Чередование способов подач.	2,5	наблюдение
57	групповая	Выбор места для выполнения нападающего удара	2	наблюдение
58	групповая	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	2,5	тестирование
59	групповая	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	2	тестирование
60	групповая	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	2,5	наблюдение
61	групповая	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	2	наблюдение
62	групповая	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.	2,5	наблюдение
63	групповая	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.	2	наблюдение
64	групповая	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.	2,5	тестирование
65	групповая	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.	2	тестирование
66	групповая	Передача двумя руками в прыжке.	2,5	наблюдение

67	групповая	Передача двумя руками в прыжке.	2	наблюдение
68	групповая	Чередование способов подач.	2,5	тестирование
69	Индивидуальная-групповая	Сдача контрольных нормативов.	2	тестирование
70	Индивидуальная-групповая	Сдача контрольных нормативов.	2,5	тестирование
		Итого	157,5	

## Приложение 2

### Нормативы, контрольные точки

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### Физическая подготовленность

Контрольные упражнения, требования	Возраст	Девушки	Юноши
Бег 30 м с высокого старта (с)	12-15	5,0	4,9
Бег 30 м (3x10) (с)	12-15	11,9	11,2
Прыжок в длину с места (см)	12-15	150	170
Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	12-15	35	45

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: -сидя (м)	12-15	5,0	6,0
-в прыжке с места (м)	12-15	7, 5	9,5

### Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575877

Владелец Тихонова Ирина Аркадьевна

Действителен с 02.03.2021 по 02.03.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575877

Владелец Тихонова Ирина Аркадьевна

Действителен с 02.03.2021 по 02.03.2022