**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**Средняя общеобразовательная школа № 59**

**Чкаловского района г.Екатеринбурга**

Принято Утверждено

Педагогическим советом Директор МАОУ СОШ № 59

Протокол № 1 от 26.08.2021г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Сметанин

Приказ № 174-о от 01.09.2021г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа**

**«Волейбол»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст: 12-15 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:**

**Крупин С.Н., педагог дополнительного образования**

г. Екатеринбург, 2021

**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 приходиться 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: с**формировать 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.** Возраст обучающихся - 12 -15 лет.

**Уровень**: базовый

Занятия проводятся в однополых группах – команда девушек и команда юношей.

**Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы**

Продолжительность учебного года составляет 34 недели. Количество учебных занятий за 1 год составляет 153 часа. Максимальное число часов в неделю – 4,5. В учебный план дополнительного образования МБОУ СОШ № 59 входит курс «Волейбол». Курс **«**Волейбол**»** изучается из расчета4,5 часа в неделю для обучающихся 6-8 классов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Курс | Периодичность в неделю | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
| Волейбол | 2 раза в неделю | 4,5 | 157,5 |

**Формы 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.

**Планируемые результаты**

В конце освоения программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальная адаптация обучающихся, сформирование коммуникативных способностей, мнение 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. Учебно-тематический план**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название тем, разделов** | **Теория** | **Практика, юноши** | **Практика, девушки** | **Количество часов** | **Форма аттестации и контроля** |
| **1** | Физическая культура и спорт в России. | 2 | 0 | 0 | 2 | беседа |
| 2 | 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 | 46 | тренировка |
| 7 | Основы техники и тактики игры | 10 | 67 | 67 | 77 | соревнования |
| 8 | Учебные игры и соревнования | 5 | 15 | 15 | 17 | соревнования |
|  | **Итого:** | **27** | **126** | **126** | **153** |  |

**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**

- Картотека упражнений по волейболу.

- Картотека 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.

**Приложение 1**

**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 нападении 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 4; вторая передача в зону 3. | 2 | тестирование |
| 64 | групповая | Передача двумя руками в прыжке. | 2,5 | наблюдение |
| 65 | групповая | Передача двумя руками в прыжке. | 2 | наблюдение |
| 66 | групповая | Чередование способов подач. | 2,5 | тестирование |
| 67 | Индивидуальная-групповая | Сдача контрольных нормативов. | 2 | тестирование |
| 68 | 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 (3х10) (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.  2.  3.  4. | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4  Подача верхняя прямая в пределы площади  Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3  Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу | 4  3  3  8 |