Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа №12»

Асбестовского городского округа

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено и принято на заседании Педагогического совета  Протокол № 8 от 28.05.2021 г. | УТВЕРЖДЕНО  Приказ от 20.08.2021 № 112-о\д  Директор МБОУ «ООШ № 12»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.П.Нифантова |

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности**

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Автор-составитель:**  **учитель физкультуры**  **МБОУ «ООШ № 12» АГО**  **Матвеева Д.С** |

**Г.Асбест**

**2021 год**

Пояснительная записка

**Направленность программы**: Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Волейбол» относится физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

**1.**Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

**2.**Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка образовании и осуществления образовательной деятельности по дополнительным  общеобразовательным программам»;

**3.**СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. №41;

**4.**Письма Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

**Актуальность** программы дополнительного образования заключается в том, что именно 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.

**Новизна программы**

* 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;
* программа дополнительного образования 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 следующих задач на спортивно-оздоровительном этапе (весь период):

* укрепление здоровья, улучшение физического развития;
* привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

**Программа дополнительного образования «волейбол» адресована -**детям, подросткам, обучающимся в 7-9 классах МБОУ «ООШ №12», состоящие в основной и подготовительной медицинской группе;

**Формы организации образовательной деятельности и режим занятий**.

Форма проведения занятий – групповые занятия. Во время приема и формирования групп проводится первичная диагностика способностей ребенка (знаний, умений, навыков).

Количество обучающихся в группах до 20 человек.

Режим занятий: Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

**Место и время проведения занятий:**

Занятия секции спортивных игр «волейбол» проводятся в спортивном зале МБОУ «ООШ№12».

**Цель занятий:**

             -формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;

-обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;

           - формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых   волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности.

**Задача занятий:**

-выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;

-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

-участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

            -развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

           - воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,

            -воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

           - учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

**Педагогическая целесообразность образовательной программы:**

позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Возрастные особенности детей, участвующих в реализации программы**

Отличительной особенностью детей этого возраста является наступающее половое созревание. Дети становятся нервными и неуступчивыми, зачастую ярко выраженными максималистами, что выражается в критичности, негативной оценке того, что делают другие. В этот момент важно помнить, что негативная реакция очень часто скрывает под собой неуверенность в собственных силах. Поэтому не старайтесь следовать лозунгу: "Критикуешь - сделай лучше!", ставя подростка зачастую в безвыходное положение, а вызывайте у него желание активно сотрудничать с вожатым и другими ребятами. Не скупитесь на положительную оценку его действий.

Особенности физического развития:

12-14 лет:

- девочки обычно выше мальчиков

- половое созревание

- быстрый рост мускулатуры

- переутомление опасно

- девочки менее активны

15-16:

- наступает зрелость, сопровождаемая физическими и эмоциональными изменениями (у мальчиков в среднем к 15 годам, у девушек к 13 годам)

- завершение роста скелета

- различия среди детей усиливаются, так как многие из них уже повзрослели, а другие только начинают взрослеть

- мальчики отстают в развитии на 2 года

**Личностные результаты:**

* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

**Метапредметные результаты:**

* развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
* ответственное отношение к общему делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;
* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты:

* определять базовые понятия и термины волейбола, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест;
* занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* организовывать время индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Содержание программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема, раздел | Количество часов | | | Формы аттестации  (контроля) |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Теоретические знания. | 4 |  | 4 | Первичная диагностика-собеседование. |
| 2 | Общефизическая подготовка | 1 | 7 | 8 | Педагогическое наблюдение |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 1 | 7 | 8 | Педагогическое наблюдение |
| 4 | Техническая подготовка | 1 | 9 | 10 | Итоговый контроль |
| 5 | Тактическая подготовка | 1 | 9 | 10 | Педагогическое наблюдение |
| 6 | Интегральная (игровая) подготовка | 1 | 27 | 28 | Педагогическое наблюдение |
|  | Всего | 9 | 59 | 68 |  |

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**История развития волейбола**

История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

**Правила игры и методика судейства соревнований**

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

**Техника и тактика игры в волейбол**

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

**Единая Всероссийская спортивная классификация**

Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

**Физическая подготовка**

Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Косвенные – кроссы, плавание, лыжный бег и т.д. Прямые – упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями в волейболе.

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

 Предполагаемый результат:

- Развитие у обучающегося основных физических качеств;

- Повышение психологической подготовленности;

- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов    дыхания, повышает   общий   обмен    веществ   в    организме.

Общая физическая подготовка проводится на 1 -м этапе подготовительного периода, в небольших объемах — на специально-подготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

**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 перекаты 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 20-30 м . Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

     Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

     Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

**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», «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 шагами.

**Общая сила.**Ни одно физическое упражнение не мыслимо без проявления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретается посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорциональное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. **Взрывная сила.** Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании — сокращении мышц. Поэтому интервалы отдыха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спортсменов.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

— упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);

— упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);

— упражнения с отягощением (с гирями, штангой, гантелями и др.);

основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

**Задачи** ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища;

быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.

2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.

3. Повышение психологической подготовленности.

**Средствами являются**:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

3. Акробатические упражнения.

4. Подвижные и спортивные игры.

* Развитие силы

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

* Развитие быстроты.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

* Развитие выносливости

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая

* Развитие ловкости

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

* Развитие гибкости

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Цель:**Формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техники**.**

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их         техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование.  Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положений стойки игрока.

* Техническая подготовка

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность.

-Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

-Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.

Средства тактической подготовки.

 1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).

4. Двусторонние игры (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки.

Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При показе обычно пользуются макетами, кинокольцовками, схемами. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры; усложняют условия с помощью специальных устройств (например, электротренажер при обучении тактике нападающего удара, блокирования, подач и т, д.).

При закреплении изученных тактических действий применяет метод анализа действий (своих и противников). Для этого используют видеомагнитофоны, киносъемку, схемы, макеты. Специфичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельных игроков и команды) и поиск оптимальных противодействий. Тактическая подготовка игрока

-Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.

-Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.

-Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести.

-Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.

-Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке.

**Условия реализации программы дополнительного образования «волейбол»:**

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы:

* волейбольные мячи
* сетка
* конусы
* борцовые маты

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы дополнительного образования «волейбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности программы дополнительного образования;

Итоговый контроль

**Контрольные испытания:**Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

**Физическое развитие и физическая подготовленность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание требований (вид испытаний)** | **девочки** | **мальчики** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1.**  **2.**  **3.**  **4.**  **5.** | **Бег 30 м с высокого старта (с)**  **Бег 30 м (6х5) (с)**  **Прыжок в длину с места (см)**  **Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)**  **Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:**  **сидя (м)**  **в прыжке с места (м)** | **5,0**  **11,9**  **150**  **35**    **5,0**  **7,5** | **4,9**  **11,2**  **170**  **45**    **6,0**  **9,5** |

**Техническая подготовленность**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание требований (вид испытаний)** | **Количественный показатель** |
| **1** | **2** | **3** |
| **1.**  **2.**  **3.**  **4.**  **5.** | **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**  **Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах** | **4**  **3**  **3**  **8**  **3** |

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

**Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание требований | Возраст (лет)  юноши | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 1 | Бег челночный 5 по 6 м (с) | 10,9 | 10,7 | 10,1 | 10,1 | 10,0 | 9,9 | 9,8 | 9,7 | 9,6 | 9,5 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 120 | 130 | 140 | 150 | 170 | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 15 | 18 | 20 | 20 | 25 | 29 | 32 | 34 | 38 | 40 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 19 | 20 | 23 | 25 | 27 | 29 | 30 | 32 | 34 | 35 |
| 5 | Верхняя передача мяча у стенки | 4 | 6 | 10 | 12 | 14 | 17 | 20 | 24 | 28 | 32 |
| 6 | Прием мяча снизу двумя руками. | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 |
| 7 | Верхняя прямая подача | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 |
| 8 | Бег 30м с высокого старта  (сек) | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,6 |
| №  п/п | Содержание требований | Возраст (лет)  девушки | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 1 | Бег челночный 5 по 6 м (с) | 11,9 | 11,7 | 11,1 | 11,1 | 11,0 | 10,9 | 10,8 | 10,7 | 10,6 | 10,5 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 100 | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 195 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 15 | 18 | 20 | 20 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 5 | Верхняя передача мяча у стенки | 3 | 5 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| 6 | Прием мяча снизу двумя руками. | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| 7 | Верхняя прямая подача | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 8 | Бег 30м с высокого старта  (сек) | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |

**Содержание и методика проведения контрольных испытаний**

Челночный бег 5х6. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м  стоят стойки,  испытуемый добегает до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30м.  Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовится к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходной положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

Верхняя передача мяча у стенки: Выполняется на расстоянии 2-3м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

Прием мяча снизу двумя руками: Выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три. Выполняется 10 подач в площадку.

Верхняя прямая подача: до 12 лет выполняется подача с укороченной площадки и соответственной высотой сетки, с 13 лет с обычной площадки. Мяч во время удара должен находится выше верхнего плечевого пояса. Количество выполняемых подач 10.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

 1.Федеральный государственный образовательный стандарт.

2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания для 1–11 классов \ В.И.Лях,  
3. Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. - М.: ФиС, 1975г.

А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г.

3. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.

4. Коротков И.М. Подвижные игры. М.: Знание, 1987г.

5. Гомельский А.Я. Бакетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.:Агенство «Фаир», 1997г.

6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия,2004г.

7. Физическая культура. 1–11 кл.: Программа для общеобразовательных учреждений / авт.-сост.А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: - Дрофа, 2002г.