

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Красногорская гимназия имени Героя Советского Союза  
Николая Ивановича Огородникова»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
«Экология человека»  
протокол № 3  
от 17.04.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «Красногорская  
гимназия»  
Ю.М. Шулятьева  
Приказ № 175 - осн  
от 01.06.2023 г.

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 7  
от 31.05.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ»

Возраст обучающихся: 11– 14 лет  
Срок реализации программы – 1 год

Составила: Филиппова Ирина Николаевна  
педагог дополнительного образования

с. Красногорское  
2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный волейболист» имеет физкультурно – спортивную направленность.

Программа «Юный волейболист» отвечает требованиям нормативно-правовых документов: Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Концепции духовно-нравственного воспитания российских школьников, Устава учреждения, Локального акта учреждения «Положение об организации деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУ «Красногорская гимназия», локального акта учреждения «Положение о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАОУ «Красногорская гимназия».

**Уровень программы.** Данная программа предполагает освоение по двум уровням: стартовый уровень - общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов.

Волейбол – олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально – культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

**Актуальность** программы заключается в восполнении недостатка двигательной активности у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Быстро меняющаяся обстановка приучает волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации.

Волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Отличительные особенности программы.** Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение 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, проблему призвана Программа,

направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Новизна** данной программы заключается в привлечении детей с раннего возраста к систематическим занятиям волейболом, развитии основных физических качеств с помощью специальных упражнений. Она дает возможность пройти обучение с «нуля» тем детям, которые еще не изучали волейбол по программе общеобразовательной школы.

**Адресат программы.** В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей с 11 до 14 лет.

**Объем программы:** Всего часов, предусмотренных программой 102 ч.

**Форма обучения:** очная

**Форма организации образовательного процесса:** практическое, комбинированное, соревновательное, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

**Срок освоения программы.** Сроки реализации программы - 1 год, с 01 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года.

**Обоснованность продолжительности.** Данная программа имеет узкую направленность, поэтому одного года обучения достаточно, чтобы познакомиться с основами игры волейбол.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раз в неделю - 3 часа. Количество часов в год – 102 ч.

**Вариативность содержания, возможность выбора и построения индивидуальной образовательной траектории.** Программой предусмотрены выполнение заданий, как для индивидуального, так и для коллективного и группового исполнения.

**Интегрированность, преемственность содержания программ, взаимосвязь с другими типами образовательных программ.** Содержание включает непосредственно обучение правилам игры в волейбол, изучение правил безопасности при игре. Основными разделами курса являются: общая и специальная физическая подготовка и основы техники и тактики игры.

В процессе обучения по программе закладываются и создаются основы для развития координации движения, развитие и тренировка наблюдательности.

Содержание включает непосредственно обучение правилам игры волейбол, изучение правил безопасности при игре.

При обучении детей игре волейбол их знания должны пополняться и элементарными сведениями о развитии волейбола в России, происходит более глубокое знакомство с историей волейбола и знаменитыми волейболистами России и мира.

Данная программа дополняет следующие предметы общеобразовательной школы – физическая культура (раздел Волейбол)). В ходе изучения раздела программы «Волейбол» предусматривается взаимодействие с ДЮСШ

**Используемые педагогические технологии.**

- игровые технологии;
- лично-ориентированная технология;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология дифференцированного физического образования.

## **Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** формирование культуры здорового образа жизни обучающихся и повышение физической подготовленности, посредством дополнительных внеурочных занятий волейболом.

### **Задачи программы**

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта;
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;
- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.

## Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
	Введение	1	1		
1.	Общефизическая подготовка	23	2	21	Тестирование
2.	Специальная физическая подготовка	36	7	29	
3.	Техническая подготовка	26	5	21	
4.	Тактическая подготовка	8	4	4	Оценка результативности по технико-тактической подготовке
5.	Правила игры	8	2	6	Итоговое тестирование
	Итого:	102	21	81	

## **Содержание программы**

### **Введение**

*Теория (1 ч.):* Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.

### **Общefизическая подготовка**

*Теория (2 ч.):* Влияние общих упражнений на организм занимающихся

*Практика(21 ч.):* Общеразвивающие упражнения. Упражнения на снарядах и тренажёрах. Спортивные и подвижные игры

### **Специальная физическая подготовка**

*Теория (7 ч.):* Влияние специальных упражнений на организм занимающихся

*Практика (29 ч.):* Упражнения направленные на развитие силы. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)

### **Техническая подготовка**

*Теория (6ч.):* Теория технической подготовки

*Практика (21ч.):* Приёмы и передачи мяча. Подачи мяча. Стойки. Нападающие удары. Блоки

### **Тактическая подготовка**

*Теория (4 ч.):* Теория тактики игры

*Практика (4 ч.):* Тактика подач. Тактика приёмов и передач

### **Правила игры. Учебные и товарищеские игры и соревнования**

*Теория (2 ч.).* Правила игры в волейбол

*Практика (6 ч.):* Учебные и товарищеские игры и соревнования

## **Ожидаемые результаты.**

### **Предметные результаты:**

- формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе;
- формирование практических навыков организации судейства соревнований по волейболу;
- умение владеть основами техники и тактики волейбола;
- приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

### **Метапредметные результаты:**

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

### **Личностные результаты:**

- Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям)
- развитие потребности в ведении ЗОЖ и занятиях спортом

## Условия реализации программы

Программу «Юный волейболист» реализует педагог, обладающий соответствующей квалификационной категорией.

Для реализации данной программы необходимы средства:

- спортивный зал;
- волейбольные мячи;
- Спортивный инвентарь (Волейбольная сетка, мячи волейбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки)
- Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).



## Календарный учебный график

		Продолжительность обучения: 01.09-31.05																								
Месяцы обучения		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь				Февраль			
Недели обучения		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1 год обучения	количество часов	3	3	3	3	3	3	3	1	К	3	3	3	3	3	3	3	3	К	3	3	3	3	3	3	3
Контроль\ аттестация									2																	
Месяцы обучения		Март					Апрель				Май				Всего количество часов											
Недели обучения		26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38												
1 год обучения	количество часов	3	3	3	3	К	3	3	3	1	3	3	1	Р	102 ч.											
Контроль\ аттестация										2			2													

К – каникулы

Р- резерв

## Методическое обеспечение

№	Разделы	Методические материалы	Средства обучения и воспитания
1	<b>Общефизическая подготовка</b>	-	Спортивный инвентарь (Волейбольная сетка, мяч волейбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки)
2	<b>Специальная физическая подготовка</b>	-	Спортивный инвентарь (Волейбольная сетка, мяч волейбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки)
3	<b>Техническая подготовка</b>	-	Спортивный инвентарь (Волейбольная сетка, мяч волейбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки)
4	<b>Тактическая подготовка</b>	-	Спортивный инвентарь (Волейбольная сетка, мяч волейбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки)
5	<b>Правила игры. Учебные и товарищеские игры и соревнования</b>	-	Спортивный инвентарь (Волейбольная сетка, мяч волейбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки)
6	<b>Тестирование</b>	-	Спортивный инвентарь (Волейбольная сетка, мяч волейбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки)

## Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы

**Цель воспитательной работы** – воспитание личности и создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

### Основные задачи воспитательной работы:

- Формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- Организация инновационной работы в области воспитания и дополнительного образования;
- Организационно-правовые меры по развитию воспитания и дополнительного образования детей и обучающейся молодежи;
- Приобщение детей к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- Обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- Развитие воспитательного потенциала семьи;
- Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

### Приоритетные направления в организации воспитательной работы

• Гражданско-патриотическое: формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям российского народа.

• Духовно-нравственное формирует ценностные представления о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и др. народов России.

• Художественно-эстетическое играет важную роль в формировании характера и нравственных качеств, а также в развитии хорошего вкуса и в поведении.

• Физическое содействует здоровому образу жизни, здоровьесбережению обучающихся.

• Трудовое и профориентационное формирует знания, представления о трудовой деятельности; выявляет творческие способности и профессиональные направления школьников.

№	Название мероприятия	сроки
1	Соревнования районные по волейболу	октябрь-ноябрь
2	Чаепитие “Новый год на носу”	декабрь
3	Районные соревнования по волейболу	февраль март
4	Чаепитие “Женский день-8 марта”	март
5	Турнир “Окончание года”	май

## Контрольно – измерительные и оценочные материалы

### Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. *Быстрота передвижения* оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

2. *Динамическая сила* оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

3. Для оценки *прыгучести* на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола.

**Учитывается лучший результат из трех попыток.**



3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	1	8	5	3	2	6	4	3	2
	2								
	1	9	7	5	3	7	5	4	2
	3								
4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	1	5	4	2	1	4	3	2	1
	3								
	1	6	5	3	2	5	4	2	1
	4								
5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	1	6	5	3	2	5	4	2	1
	4								
	1	7	5	4	3	5	4	3	2
	5								
	1	8	6	4	3	6	4	3	2
	6								
6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	1	5	4	2	1	4	3	2	1
	4								
	1	7	6	4	2	5	3	2	1
	5								
	1	8	7	5	3	6	5	3	2
	6								

## **Контрольно – измерительные материалы для проведения итогового тестирования**

### **Диагностика знаний в области физической культуры и спорта**

#### **1. Что такое физическая культура?**

- А) уровень владения знаниями о движениях, двигательных действиях, тактической подготовке и системе движений
- Б) часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирование здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовленности, физического развития
- В) часть спорта, выраженная в стремлении человека к победе и достижению высоких результатов
- Г) учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры.

#### **2. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:**

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закаливающих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

#### **3. Что является основными средствами физического воспитания?**

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закаливания

#### **4. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...**

- А) подвижных и спортивных игр
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

#### **5. Назовите основные физические качества**

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

#### **6. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это...**

- А) физическое развитие
- Б) физическое воспитание
- В) физическая культура
- Г) комплекс физических упражнений

#### **7. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряженной тренировки является одной из задач:**

- А) тактической подготовки
- Б) технической подготовки
- В) психологической подготовки

#### **8. К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся:**

- А) правила личной гигиены
- Б) психотерапия

- В) соблюдение рационального распорядка дня
- Г) оптимальные санитарно-гигиенические условия
- Д) занятия физическими упражнениями

**9. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики:**

- А) воспитательной
- Б) оздоровительной
- В) образовательной

**10. Снижение двигательной активности вызывает состояние:**

- А) гипоксии
- Б) гиподинамии
- В) гипокинезии

**11. Волейбол это...**

А) олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой — забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков

Б) это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин

В) командная игра с мячом. Соревнование проводится в закрытом помещении или на открытой площадке (размер - 40x20 м, ворота 3x2 метра) между двумя командами 7 на 7 или 11 на 11 игроков. Для игры используют круглый надувной мяч, размер которого составляет 58-60 см в окружности для мужчин и 54-56 см для женщин. Вес мяча - от 425 до 475 г (для мужских сборных) или от 325 до 375 г (для женских команд).

Г) не олимпийский вид спорта, командная игра, целью которой является забить мяч в ворота.

**12. Назовите официальную дату рождения волейбола в России:**

- А) 12 мая 1995 год
- Б) 22 сентября 1953 год
- В) 28 июля 1923 год
- Г) 15 августа 1987 год

**13. Что не может делать игрок либеро?**

- А) участвовать в блоке, подавать, выполнять нападающий удар по мячу, полностью находящемуся выше верхнего края сетки
- Б) касаться сетки мячом при ударе
- В) участвовать в блоке, делать более четырех касаний
- Г) атаковать

**14. Замена игрока в волейболе это...**

- А) акт, при котором игрок, после того как секретарь сделал запись, вступает в игру на место другого игрока, который должен покинуть площадку (кроме либеро)
- Б) акт, при котором игрок продолжает игру
- В) акт, при котором игрок вступает в игру, без разрешения секретаря
- Г) акт, при котором игрок покидает площадку и команда остается в меньшинстве.

**15. Максимальное количество игроков в команде, одного тренера:**

- А) 6
- Б) 8
- В) 9
- Г) 12

За каждый правильный ответ, учащийся получает 1 балл.

**Школа оценки результата:**



Высокий уровень 12-15 баллов.  
Средний уровень 7-11 баллов.  
Низкий уровень 0-6 баллов.

## *Определение уровня физической подготовленности учащихся*

### Бег 30 метров с высокого старта

Оборудование: секундомер, флажки.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на переднюю ногу – по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

### Челночный бег 3 x 10 м

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 100 мм друг от друга.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

### Наклон вперёд, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Процедура тестирования. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

### Прыжок в длину с места

Оборудование: рулетка, мел, линейка.

Процедура тестирования. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

Оценка результата. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

### Подтягивание на перекладине

Оборудование: высокая и низкая (110 см.) перекладины.

Процедура тестирования: мальчики подтягиваются в висе на высокой перекладине, девочки – в висе лёжа на низкой перекладине (высота 110 см.). Учащийся принимает положение «вис» хват сверху, подтягивание производится до уровня подбородка (не касаясь им), а затем

возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков, тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дёрганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.  
Оценка результата. Результат оценивается количеством подтягиваний.

### Шестиминутный бег.

Оборудование: секундомер, свисток.

Процедура тестирования. Тестирование проводится на спортивной площадке, беговой дорожке, либо в спортивном зале, если позволяют условия. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 м. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Столько же учащихся по заданию тренера занимаются подсчётом кругов и определением общего метража. По истечении шести минут учащиеся останавливаются, и контролёры подсчитывают метраж каждого из них.

Оценка результата. Результат оценивается по длине преодоленной дистанции и подсчитывается с точностью до метра.

Контр. упражнение	Возраст										Бал-лы
	7 лет	8 лет	9 лет	10лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет	
Бег 30 м, сек	7,6 и выше	7,3 и выше	7,0 и выше	6,6 и выше	6,4 и выше	6,3 и выше	6,2 и выше	6,1 и выше	6,0 и выше	6,0 и выше	0
	5,9-7,5	5,7-7,2	5,4-6,9	5,3-6,5	5,2-6,3	5,1-6,2	5,1-6,1	5,0-6,0	5,0-5,9	4,9-5,9	1
Челночный бег 3x10м, сек	11,7 и выше	11,2 и выше	10,8 и выше	10,4 и выше	10,1 и выше	10,0 и выше	10,0 и выше	9,9 и выше	9,7 и выше	9,7 и выше	0
	10,3-11,6	9,8-11,1	9,4-10,7	9,2-10,3	9,0-10,0	8,9-9,9	8,8-9,9	8,7-9,8	8,6-9,6	8,5-9,6	1
Наклон вперёд, стоя на возвышении, см	3 и менее	3 и менее	4 и менее	4 и менее	5 и менее	5 и менее	6 и менее	6 и менее	7 и менее	7 и менее	0
	4-8	4-8	5-9	5-9	6-10	6-10	7-11	7-11	8-12	8-12	1
Подтягивание, низкая перекладина, кол-во раз	2 и ниже	3 и ниже	3 и ниже	4 и ниже	4 и ниже	4 и ниже	5 и ниже	5 и ниже	5 и ниже	6 и ниже	0
	3-11	4-13	4-14	5-15	5-15	5-16	6-17	6-18	6-19	7-20	1
Шестиминут. бег, количество метров	500 и менее	550 и менее	600 и менее	650 и менее	700 и менее	750 и менее	800 и менее	850 и менее	900 и менее	900 и менее	0
	501-899	551-949	601-999	651-1049	701-1099	751-1149	801-1199	851-1249	901-1299	901-1299	1
Прыжок в длину с места	85 и ниже	90 и ниже	100и ниже	110 и ниже	120 и ниже	130 и ниже	140 и ниже	150 и ниже	170 и ниже	180 и ниже	0
	85	90	100	110	120	130	140	150	170	180-190	1

## 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.

### Для обучающихся:

1. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.- 144с.
2. 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.