

Министерство просвещения Российской Федерации  
Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга  
**Муниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение гимназия № 177**  
Чкаловский район

620073 г. Екатеринбург, ул. Крестинского, 45 тел.: (343) 218-58-93, ф.: (343) 218-29-56,  
E-mail: gimnazia\_177@mail.ru ОКПО 41740051, ОГРН 026605760653  
ИНН/КПП 6664034791/667901001

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МАОУ гимназии №177  
Протокол №1 от 29.08.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно – спортивной направленности  
школьный спортивный клуб «Академия волейбола»**

**Возраст обучающихся 12-17 лет  
Срок реализации 1 год**

Автор – составитель:  
Берсенев Максим Андреевич,  
педагог дополнительного образования

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	6
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	7
2.1. Календарный учебный график.....	7
2.2. Условия реализации программы.....	7
2.3. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы.....	7
2.4. Методические материалы.....	8
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	11
Приложение.....	12

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Рабочая программа составлена в соответствии с**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
4. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди обучающихся МАОУ гимназии № 177. Соревнования по волейболу включены в план спортивно - массовых и оздоровительных мероприятий школы. Занятия по волейболу - эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол - вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико - тактическими навыками игры.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических и технических приемов, с использованием новых тренажерных устройств, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Программа восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить дополнительные навыки игры в волейбол.

**Педагогическая целесообразность.** Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Работа в команде способствует развитию навыков коммуникативного взаимодействия. Выявление лидерских способностей обучающихся, и создание ситуации успеха способствует личностному развитию занимающихся.

#### **Уровень программы**

- «Базовый»- 1 год обучения.

На базовом уровне освоения программы обучающиеся знакомятся с техническими и тактическими элементами в волейболе, правилами игры. Систематические занятия волейболом на базовом уровне способствуют развитию физических качеств и технической подготовки обучающихся.

**Адресат программы** - возраст учащихся, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы 12-17 лет. Набор осуществляется по желанию без специального отбора.

**Объем программы** – 140 учебных часов, запланировано на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

#### **Режим занятий.**

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю
2 часа	2 раза в неделю	4 часа

**Формы обучения:** учебно-тренировочное занятие.

Формы занятий:

- Групповая,
- Игровая,
- индивидуально-игровая,
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

## **1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы** – повышение физической подготовленности подрастающего поколения и привлечение к здоровому образу жизни с помощью игры в волейбол, как одной из форм активного отдыха.

#### **Задачи программы**

##### Образовательные

- 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;

##### Развивающие

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;

- развитие физических способностей учащихся.

##### Воспитательные

- 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.

- Воспитание волевых качеств.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

#### дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2	Общая физическая подготовка	18	2	16	Контрольные упражнения
3	Специальная физическая подготовка	18	2	16	Контрольные упражнения
4	Техническая подготовка	36	2	34	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	16	2	14	Контрольные упражнения
6	Интегральная подготовка	10	2	8	Зачетные игры
7	Учебные игры	38	4	34	Зачетные игры
8	Итоговое занятие	2		2	Соревнования
	Итого:	140	16	124	

#### Содержание учебного плана

##### Раздел 1. Вводное занятие.

**Теория.** Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

##### Раздел 2. Общая физическая подготовка

**Теория.** Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

**Практика.** Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

##### Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

**Теория.** Значение СФП в подготовке волейболистов.

**Практика.** Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

##### Раздел 4. Техническая подготовка.

**Теория.** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика.** Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. С использованием специальных тренажерных устройств.

#### **Раздел 5. Тактическая подготовка.**

**Теория.** Характеристика техники сильнейших волейболистов.

**Практика.** Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

#### **Раздел 6. Интегральная подготовка.**

**Теория.** Характеристика системы тренировочных воздействий.

**Практика.** Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

#### **Раздел 7. Учебные игры.**

**Теория.** Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

**Практика.** Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

#### **Раздел 8. Итоговое занятие.**

**Теория.** Знание правил игры в волейбол.

**Практика.** Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

### **1.4. Планируемые результаты**

#### **Метапредметные**

-Повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта.

-Развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров.

#### **Личностные**

-Сформированность потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки, воспитание волевых качеств

-Развитие физических способностей учащихся, игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений.

#### **Предметные**

-Изучение технических приемов игры и тактическим действиям.

-Повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта.

-Овладение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	35	35	140	1 занятие по 2 часа в неделю
Каникулы 30 октября по 4 ноября 29 декабря по 8 января 25 марта по 30 марта						

### 2.2. Условия реализации программы

Для занятий по программе требуется:

- спортивный школьный зал 9х18
- спортивный инвентарь и оборудование:
- сетка волейбольная- 2шт.
- стойки волейбольные
- волейбольные тренажеры («Груша», «Мяч в корзину», «Кочерга», «Мяч на резинках»
- гимнастическая стенка- 1 шт.
- гимнастические скамейки-4шт.
- гимнастические маты-6шт.
- скакалки- 15 шт.
- мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
- мячи волейбольные – 8 шт.
- рулетка- 1шт.

#### Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

### 2.3 Формы контроля

**Формы контроля:** педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, зачетные игры, соревнования.

#### Виды контроля

Промежуточный контроль теоретических знаний, практических умений и навыков

- контроль теоретических знаний (тестовые задания на темы: ФК и спорт, техника безопасности, инвентарь и оборудование, гигиена и самоконтроль, история развития волейбола);

- контроль освоения техники верхней передачи мяча над собой (количество раз, правильность выполнения);

- контроль освоения техники верхней передачи мяча в парах (количество раз, правильность выполнения, точность передач);

- контроль освоения техники нижней передачи мяча над собой (количество раз, правильность выполнения) ;

- контроль освоения техники нижней передачи мяча в парах (количество раз, правильность выполнения, точность передач);

- контроль освоения защитных действий (правильность выполнения);

- контроль освоения техники нападающего удара через сетку со своего набрасывания (правильность выполнения);
- контроль освоения техники нападающего удара через сетку с передачи (правильность выполнения);
- контроль освоения техники нижней подачи (количество подач из определенного числа попыток, правильность выполнения);
- контроль освоения техники верхней подачи (количество подач из определенного числа попыток, правильность выполнения) ;
- контроль освоения техники блокирования.

### **Оценочные материалы**

#### **Система оценки образовательных и личностных результатов.**

Критерии оценки тренировочных занятий:

«Удовлетворительно» - ребенок воспринимает теоретический материал, но в применении его в практической деятельности возникают затруднения.

«Хорошо» - ребенок воспринимает теоретический материал, но применяет его в практической деятельности с помощью педагога.

«Отлично» - ребенок воспринимает теоретический материал, и самостоятельно может применять его в практической деятельности.

#### **Способы отслеживания результативности обучения**

Результативность работы планируется отслеживать в течение учебного года на занятиях путем педагогического наблюдения (интеллектуальный и творческий рост каждого ребенка и команды в целом).

Текущий контроль предполагается проводить на каждом занятии – подведение итогов занятия.

Промежуточный контроль проводится после каждого игрового дня, проводится разбор всех вопросов и заданий, отыгранных на игре, с разбором ошибок.

Итоговый контроль предполагает анализ деятельности объединения, данный детьми, родителями и педагогом, сдача контрольных испытаний по нормативам. Предусмотрен мониторинг результативности и разработаны его критерии.

### **2.4 Методические материалы**

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

#### Методы тренировки

1 Методы для развития физических качеств (повторный, круговой, игровой, соревновательный).

2 Методы для обучения и совершенствования технических приемов волейбола (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств, повторный).

3 Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических элементов по частям, в целом, анализ действий, совершенствование действий, задания на тренировках и соревнованиях, повторный).

4 Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, опыт положительный или отрицательный, пример, поощрение, самостоятельное выполнение упражнений, введение в тренировку сбивающих факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

## Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу

К занятиям допускаются учащиеся:

- имеющие медицинскую справку об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям волейболом;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висючие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением тренера-преподавателя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;

убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;

- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

При выполнении передачи Учащийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образуя «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;

- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

При выполнении подачи, нападающего удара Учащийся должен:

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и тренер-преподаватель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку тренера-преподавателя;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

### 3. Список литературы

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

### Оценочные материалы

#### Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Для детей 7 лет оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности без учета контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

#### Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе : «зачет» или «не зачет».

#### Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.

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

*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.*

*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.*

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.*

#### Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№	Упражнение	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2
2.	Прыжок в длину с/м (см)	150	170	190	195	210	220
3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	5,30	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50

**1) Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

**2) Прыжок в длину с места.** Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

**3) Бег 500 м, 1000 м** испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

**Контрольные нормативы  
по специальной физической подготовке**

№	Упражнение	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	11	10,8	10,6	10,3	10,3	10,2
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	5	5	6	6	7	7

1. «Челночный» бег 5х6 м . «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

**Контрольные нормативы по волейболу,  
основы технической подготовки учащихся МАОУ Гимназии № 177**

Наименование теста	класс	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нижняя передача над собой	V	8	8	6	6	4	4
	VI	9	9	7	7	4	4
	VII	10	10	8	8	5	5
	VIII	11	11	9	9	5	5
	IX	9	9	7	7	4	4
	X	11	11	2	8	5	5
Верхняя передача над собой	XI	12	12	9	9	6	6
	V	8	8	6	6	4	4
	VI	9	9	7	7	4	4
	VII	10	10	8	8	5	5
	VIII	11	11	9	9	5	5

	IX	9	9	7	7	4	4
	X	11	11	8	8	5	5
	XI	12	12	9	9	6	6
Верхняя передача в стену	V	6	6	4	4	2	2
	VI	7	7	4	4	3	3
	VII	10	10	8	8	5	5
	VIII	11	11	9	9	5	5
	IX	9	9	7	7	4	4
	X	11	11	8	8	5	5
	XI	12	12	9	9	6	6
Нижняя передача в стену	V	6	6	4	4	2	2
	VI	7	7	4	4	3	3
	VII	9	9	6	6	3	3
	VIII	10	10	6	6	4	4
	IX	9	9	7	7	4	4
	X	11	11	8	8	5	5
	XI	12	12	9	9	6	6
Верхняя передача мяча в парах	V	4	4	3	3	2	2
	VI	5	5	3	3	2	2
	VII	10	10	8	8	5	5
	VIII	11	11	9	9	5	5
	IX	5	5	3	3	2	2
	X	5	5	3	3	2	2
	XI	6	6	4	4	3	3
Прием мяча снизу	V	3	3	2	2	1	1
	VI	3	3	2	2	1	1
	VII	3	3	2	2	1	1
	VIII	3	3	2	2	1	1
	IX	3	3	2	2	1	1
	X	3	3	2	2	1	1
	XI	3	3	2	2	1	1
Нижняя прямая подача	V	3	3	2	2	1	1
	VI	3	3	2	2	1	1
	VII	3	3	2	2	1	1

Верхняя прямая подача	VIII	3	3	2	2	1	1
	IX	3	3	2	2	1	1
	X	3	3	2	2	1	1
	XI	3	3	2	2	1	1