

**Комитет по образованию администрации
Среднеахтубинского муниципального района
Волгоградской области**

**Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
"Детско-юношеский центр"
Среднеахтубинского района Волгоградской области**

ПРИНЯТО:

Методическим советом
МКУДО ДЮЦ
Среднеахтубинского района
Протокол № 01 от 28.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 101 от 02.09.2025 г.
Директор МКУДО ДЮЦ
Среднеахтубинского района

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B1985C212E3041B858F0E202C32B34D3
Владелец: Лысенкова Эльвира Владимировна
Действителен: с 05.11.2024 до 29.01.2026

Э.В. Лысенкова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол »**

**Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации: 2 года**

Автор-составитель
Шевченко Светлана Петровна,
педагог дополнительного образования

р.п. Средняя Ахтуба, 2025

Раздел 1 "Комплекс основных характеристик образования"

Пояснительная записка

Направленность программы

Программа «Волейбол» по содержанию является физкультурно-спортивной.

Данная программа составлена в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в РФ», Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 год, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р, приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"", письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» и другими документами, регулирующими образовательный процесс.

Актуальность программы

В современной школе в сегодняшние дни идет модернизация образования в области физической культуры.

Совершенно очевидно, что каждый родитель желает видеть своего ребенка не только умным и сообразительным, но и здоровым и физически развитым. Данная программа направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Педагогическая целесообразность

Программа «Волейбол» разработана с учетом современных педагогических технологий (разноуровневого, практико-деятельностного обучения). Работа по программе обусловлена принципами индивидуализации и доступности обучения, с учетом возрастных особенностей и личных характеристик учащихся.

Основные методы работы педагога (беседа, объяснение, тренинг, мастер-класс). Основные формы работы учащихся (упражнения, спортивные тренировки, самостоятельная работа). Кроме того, программой предусматриваются различные формы организации обучения: индивидуальные, коллективные, индивидуально- групповые. Кроме того, в работе используются компьютерные презентации, отдельные упражнения, задания, технические средства обучения.

Отличительные особенности

По сравнению с уже имеющимися в практике образовательных учреждений программами, данная разработка предлагает не только спортивные тренировки, но и предусматривает комплексное обучение основным понятиям, терминам, техникам, предусмотренным учебным планом. Также в программе предусмотрено подразделение учебного материала на уровни в зависимости от физической формы учащихся.

Адресат программы

К обучению по программе допускаются дети 9-17 лет, как имеющие специальную подготовку, так и пришедшие в спорт впервые. Ведущая потребность учащихся данного возраста – общение. Поэтому основной деятельностью для учащихся является работа в парах, в процессе которой учащиеся осваивают программный материал. Работа организуется в группах постоянного состава, примерное количество учащихся – 12-20 чел.

Уровень, объем и сроки реализации

Работа по программе рассчитана на 2 года обучения, всего 288 часов.

Форма обучения – очная

Режим занятий

Всего на год обучения отводится 144 академических часа.

Образовательный процесс организуется, согласно расписанию, 4 часа в неделю (два раза по 2 занятия). Занятие длится 40 минут, также предусмотрены обязательные перерывы между занятиями (не менее 10 мин.) в случае, когда в день проводится несколько занятий.

Особенности организации образовательного процесса

В первые дни обучения необходимо выявить уже имеющиеся задатки и способности обучающихся. С этой целью в программе запланировано проведение тестирования физической формы учащихся, чтобы определить уровень спортивной зрелости ребенка и готовности его к обучению.

Результаты каждого тестирования должны регистрироваться и доводиться до сведения родителей. Тесты необходимо проводить индивидуально с каждым обучающимся.

Цель программы:

Создание условий для воспитания и физического развития учащихся посредством обучения волейболу.

Задачи курса обучения:

Предметные:

Знакомство с историей волейбола в России и мире; обучение техникам и видам данного вида спорта;

Метапредметные:

Формирование умений организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность; работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты в спорте и жизненных ситуациях;

Личностные:

Воспитание качеств коллективной деятельности, толерантного отношения к окружающим, физической культуры и культуры поведения в целом, мотивация к самостоятельности, самореализации, посредством участия в состязаниях и т.п.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№п/п	Тема (блок)	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	ОФП	2	20	22	Дневник контроля
2.	СФП	2	20	22	Дневник контроля
3.	Сведения об истории вида спорта	2	10	12	опрос
4.	Нормативы	2	20	22	Журнал нормативов
5.	Психологическая подготовка	2	16	18	опрос
6.	Соревнования	4	28	32	Грамоты, дипломы
7.	Медицинское обследование	-	6	6	мед. карта
8.	Воспитательная деятельность	2	8	10	Рейтинг участия
	Итого	16	128	144	

Учебно-тематический план 2 год обучения

№п/п	Тема (блок)	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	ОФП	2	10	12	Дневник контроля
2.	СФП	2	20	22	Дневник контроля
3.	Учебные тренировки	2	20	22	Дневник контроля
4.	Нормативы	2	20	22	Журнал нормативов
5.	Психологическая подготовка	2	16	18	опрос
6.	Соревнования	4	28	32	Грамоты, дипломы
7.	Медицинское обследование	-	6	6	мед. карта
8.	Воспитательная деятельность	2	8	10	Рейтинг участия
	Итого	16	128	144	

Содержание 1 год об.

Блок 1.

Название темы: Общая физическая подготовка

Описание: Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Формы контроля: Дневник контроля (заполняется индивидуально на каждого учащегося)

Блок 2.

Название темы: Специальная физическая подготовка

Описание: Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей волейболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Осуществляется она в тесно связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в волейболе с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке.

Формы контроля: Дневник контроля (заполняется индивидуально на каждого учащегося)

Блок 3.

Название темы: Сведения из истории вида спорта

Описание: История создания волейбола. Сведения о развитии волейбола в районе. Лучшие спортсмены России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Формы контроля: Опрос (в группе учащихся).

Блок 4.

Название темы: Нормативы

Описание: Контрольные упражнения и способы выполнения нормативов

Формы контроля: Журнал контроля (в группе учащихся)

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3x10м, с	8,9	9,8	10,5	9,5	10, 2	10,9
Подтягивания на высокой перекладине из виса (к/р)	6	4	3	-	-	-
Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (к/р)	-	-	-	15	10	8
Отжимания в упоре лежа (к/р.)	15	12	7	8	7	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (к/р)	20	17	13	11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Броски с двух очковой линии (из 5 бросков попаданий)	5	3	1	4	2	1

Блок 5.

Название темы: Психологическая подготовка

Описание: Беседы. Составление личного режима и плана занятий. Контрольные вопросы о психолого-физических процессах, состоянии учащихся

Формы контроля: Журнал контроля (индивидуально)

Блок 6.

Название темы: Соревнования

Описание: Участие в состязаниях в рамках ОО. Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники). В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Формы контроля: Дипломы, кубки, грамоты.

Блок 7.

Название темы: Медицинское обследование

Описание: Учащиеся ОО района, посещающие занятия в школах, проходят обследование непосредственно в ОО

Формы контроля: Медицинская карта, паспорт профилактических прививок (находятся в ОО)

Блок 8.

Название темы: Воспитательная работа

Описание: Участие в тематических конкурсах и мероприятиях ДЮЦ («За ЗОЖ», «ЗОЖги», «Беги за мной» и др.)

Формы контроля: Дипломы, грамоты.

Планируемые результаты

Предметные:

Владение техникой волейбола во всех основных классификационных групп;
Демонстрация без ошибок специальных приемов.

Метапредметные:

У учащихся достаточно развиты: интерес к спорту, здоровому образу жизни; умения устанавливать причинно-следственные связи и т.д.

Личностные:

Учащиеся физически развиты, комфортно чувствуют себя при коллективной деятельности, толерантно относятся к окружающим.

Содержание 2 год обучения**Блок 1.**

Название темы: Общая физическая подготовка

Описание: Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Формы контроля: Дневник контроля (заполняется индивидуально на каждого учащегося)

Блок 2.

Название темы: Специальная физическая подготовка

Описание: Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей волейболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Осуществляется она в тесно связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в волейболе с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке.

Формы контроля: Дневник контроля (заполняется индивидуально на каждого учащегося)

Блок 3.

Название темы: Учебные тренировки

Описание: Тренинги. Внутриучрежденческие соревнования. Просмотр участия российских спортсменов в международных соревнованиях.

Формы контроля: Опрос (в группе учащихся).

Блок 4.

Название темы: Нормативы

Описание: Контрольные упражнения и способы выполнения нормативов

Формы контроля: Журнал контроля (в группе учащихся)

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3x10м, с	8,9	9,8	10,5	9,5	10, 2	10,9
Подтягивания на высокой перекладине из виса (к/р)	6	4	3	-	-	-
Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (к/р)	-	-	-	15	10	8
Отжимания в упоре лежа (к/р.)	15	12	7	8	7	5

Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (к/р)	20	17	13	11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Броски с двух очковой линии (из 5 бросков попаданий)	5	3	1	4	2	1

Блок 5.

Название темы: Психологическая подготовка

Описание: Беседы. Составление личного режима и плана занятий. Контрольные вопросы о психолого-физических процессах, состоянии учащихся

Формы контроля: Журнал контроля (индивидуально)

Блок 6.

Название темы: Соревнования

Описание: Участие в состязаниях в рамках ОО. Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники). В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Формы контроля: Дипломы, кубки, грамоты.

Раздел 7.

Название темы: Медицинское обследование

Описание: Учащиеся ОО района, посещающие занятия в школах, проходят обследование непосредственно в ОО

Формы контроля: Медицинская карта, паспорт профилактических прививок (находятся в ОО)

Блок 8.

Название темы: Воспитательная работа

Описание: Участие в тематических конкурсах и мероприятиях ДЮЦ («За ЗОЖ», «ЗОЖги», «Беги за мной» и др.)

Формы контроля: Дипломы, грамоты.

Планируемые результаты

Предметные:

Владение техникой волейбола во всех основных классификационных групп;
Демонстрация без ошибок специальных приемов.

Метапредметные:

У учащихся достаточно развиты: интерес к спорту, здоровому образу жизни;
умения устанавливать причинно-следственные связи и т.д.

Личностные:

Учащиеся физически развиты, комфортно чувствуют себя при коллективной деятельности, толерантно относятся к окружающим.

Раздел № 2 "Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации"

Календарный учебный график

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 ч.

Работа по программе ведется с сентября по май календарного года

Каникулы: согласно графику ОО

Занятия проходят по 40 мин. с 10-минутными перерывами.

База проведения: спортивный зал ОО

Раздел № 3 "Воспитательная деятельность"

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей **целью воспитания** является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм по ведению в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний. Разработчик программы конкретизирует задачи воспитания детей по программе с учётом её предметного содержания, направленности.

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей. Для решения задач воспитания при реализации образовательной программы необходимо создавать и поддерживать определённые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Целевые ориентиры воспитания условно разделяются на две группы: основные и дополнительные.

Основные целевые ориентиры определяются на основе российских базовых конституционных ценностей с учётом целевых ориентиров результатов воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях (Примерная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций / Одобрена решением ФУМО по общему образованию, протокол от 23.06.2022 № 3/22; федеральная рабочая программа воспитания в федеральных основных общеобразовательных программах), что обеспечивает единство содержания воспитания, воспитательной деятельности, воспитательного пространства во всех образовательных организациях, в которых обучаются дети.

Дополнительные целевые ориентиры воспитания обусловлены содержанием и формами реализации конкретной программы с учётом образовательных потребностей детей, их семей, родителей (законных представителей) в развитии у детей различных

способностей и позитивных личностных качеств, особенностей региональных и местных социокультурных условий дополнительного образования детей. Дополнительные целевые ориентиры не должны противоречить основным целевым ориентирам, основанным на российских базовых конституционных ценностях.

При разработке целевой части раздела о воспитании разработчик программы определяет перечень целевых ориентиров воспитания в своей программе на основе выбора соответствующих основных целевых ориентиров воспитания и, при необходимости, формулируемых им самостоятельно дополнительных целевых ориентиров. Формулировки основных целевых ориентиров воспитания могут использоваться полностью или частично, с учётом содержания разрабатываемой программы, задач воспитания и обучения детей.

Основные целевые ориентиры воспитания на основе российских базовых (конституционных) ценностей направлены на воспитание, формирование:

- российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- русского национального исторического сознания на основе исторического просвещения, знания истории России, сохранения памяти предков;
- готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;
- уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;
- традиционных духовно-нравственных ценностей народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;
- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

Основные целевые ориентиры воспитания

для программ физкультурно-спортивной направленности они направлены на воспитание, формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории русского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

1. Формы и методы воспитания

ДООП «Волейбол» имеет практико-ориентированный характер и ориентирована на такие виды и формы воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей, внутренней мотивации к физической деятельности, нравственному спортивному поведению.

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного

образования является **учебное занятие**. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации об открытиях, изобретениях, достижениях в науке и спорте, о художественных произведениях и архитектуре, о традициях народного творчества, об исторических событиях; изучение биографий деятелей российской и мировой науки и культуры, спортсменов, путешественников, героев и защитников Отечества и т. д. — источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.

Практические занятия - подготовка к конкурсам, соревнованиям, турнирам, участие в коллективных творческих делах способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своей команды.

Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В **коллективных играх** проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия: концерты, конкурсы, соревнования, выставки выступления, презентации проектов и исследований, туристические слёты способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Воспитательное значение активностей детей при реализации программ дополнительного образования наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности.

Педагог видит и отмечает успехи детей, обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это должны быть направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения, праздников, фестивалей, конкурсов, олимпиад, туристических сборов, соревнований, концертов, выставок и др.

При проектировании содержательной части раздела о воспитании педагог самостоятельно выбирает формы организации учебно-воспитательного процесса и методы воспитания, исходя из особенностей содержания и специфики методик реализации разрабатываемой им конкретной программы. При этом педагог учитывает воспитательный потенциал тех или иных форм и методов и ориентируется на основные целевые ориентиры воспитания обучающихся и общие целевые установки воспитательной работы в организации.

Условия воспитания, анализ результатов

Организационная часть раздела о воспитании включать краткое описание условий организации деятельности детей, их активностей с учётом содержательной направленности программы и методы оценки результативности реализации программы в части воспитания:

- **педагогическое наблюдение** при проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также при проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы;

- *оценку творческих и исследовательских работ и проектов* педагоги, родители, другие обучающиеся, приглашённые внешние эксперты при достижении воспитательных результатов.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	День открытых дверей	сентябрь	праздник	Фото и видеоматериалы с выступлением детей
2	Новогодняя Ёлка	декабрь	Утренник на уровне коллектива	Фото и видеоматериалы с выступлением детей
3	Новогодний турнир по волейболу	январь	соревнования	протокол соревнования
4	«Масленица годовая — наша гостя дорогая»	февраль	календарный праздник	Фото и видеоматериалы с выступлением детей
5	День защитников Отечества	февраль	состязания	лист жюри
6	«Самым милым и любимым» концерт, посвящённый Международному женскому дню	март	праздник	Фото и видеоматериалы с выступлением детей
7	День здоровья	апрель	соревнования	лист жюри
8	Творческий отчет ДЮЦ	Май	Итоговый концерт	Фото и видеоматериалы с выступлением детей

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе необходимо наличие зала, площадки, соответствующих стандартам и санитарно-гигиеническим требованиям обучения волейбола. Для осуществления учебного процесса используется перечень необходимых материалов и оборудования:

- мячи;
- конусы;
- волейбольные сетки

Информационное обеспечение

Для эффективной деятельности по программе используются материалы сайта

«<http://www.dvorsportinfo.ru/articles/obuchenie-volejbolu-trenirovki-dlya-nachinayushih/>»

Формы аттестации и оценочные материалы

С целью изучения результативности, в программе предусматривается фиксирование и учет достижений учащихся.

Кроме того, для оценки эффективности деятельности по программе используются тесты и опросники.

Формы аттестации и оценочные материалы

Примерный комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке включает следующие тесты:

а) *Прыжки в длину с места* проводятся на ровной поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги.

Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

б) *Челночный бег 3 x 10 м* выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) *Подтягивание на перекладине* из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) *Поднимание туловища из положения лежа на спине* с фиксированными стопами выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Обязательным условием выполнения данного упражнения является касание согнутых коленей локтями рук в положении за головой и касание лопатками покрытия, на котором лежит учащийся, выполняя данное упражнение.

Перечень учебно-методических материалов

Список литературы (для педагога)

1. А.Л. Дулин Волейбол в школе г. Ижевск 1996г
2. Ю.М. Портнов Волейбол учебник для ВУЗов физической культуры, 2001 г
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва. Советский спорт, 2018 г
4. Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение, 1997 г
5. Коузи, Паур Концепция и анализ, 2000г

Список литературы (для учащихся)

6. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Спортивные игры. Учебник для вузов. Москва. Изд. Центр Академия. Том 1, том 2. 2002, 2004 г.