

Тавдинский городской округ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11

Согласовано
на заседании педагогического совета
МАОУ СОШ № 11
Протокол № 8 от 27.10.2021

УТВЕРЖДЕНО:
приказом № 311 от 27.10.2021
Директор МАОУ СОШ № 11
О.В. Загрудненко

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ»**

Возраст детей 12 -16 лет
Срок реализации программы -2 года

Автор –составитель
учитель физической культуры
Ермакова Е.В.

г. Тавда, 2021г

1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 . Пояснительная записка

Направленность программы «Юный волейболист» – физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы определяется необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Программа ориентирована на создание и обеспечение необходимых условий для развития здорового образа жизни, физического воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Программа составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. 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);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

13. 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».

14. Устав МАОУ СОШ № 11;

Программа разработана на основе рабочей программы Физическая культура: 5-9 класс: учебник для общеобразовательных организаций Учреждений / А. П. Матвеев; Рос.акад. наук, Рос. Акад. 2010;

В основу программы положена Учебная программа Волейбол: Железняк Ю.Д., М. 1994.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Педагогическая целесообразность, новизна программы в том, что она основана на принципах личностно-ориентированного образования детей и педагогики развития, в центре внимания которых личность ребенка, реализующего свои возможности. Потому программа предусматривает индивидуальную работу с детьми, учитывает возрастные и психофизиологические особенности обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Программа направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма, учит детей концентрации внимания и умению работать в команде. Тем самым педагогически целесообразным является развитие у детей с ОВЗ двигательных навыков, укрепление и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Занятия в секции позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Адресат общеразвивающей программы

Возраст детей, участвующих в реализации программы: от 12 до 16 лет.

Наполняемость групп –10-20 человек.

Заниматься в группе может каждый обучающийся, не имеющий противопоказаний, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям спортом.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа- 45 мин

Перерыв между учебными занятиями – 10 мин.

Общее количество часов в неделю- 1 час

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Объем программы -68 часов

Программа рассчитана на 2 года обучения:

Первый год обучения: 34 часа в год,

Второй год обучения: 34 часа в год.

Ведущая форма организации занятий - групповая. Наряду с групповой формой работы во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям.

Каждое занятие состоит из двух частей: теоретической и практической.

Основными видами проведения занятий являются теоретические и практические, тренировочные занятия, беседы, просмотр учебных кинофильмов и видеоматериалов, соревнования. Теоретическая часть планируется с учётом возрастных, психологических и индивидуальных особенностей школьников с ОВЗ.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

В конце учебного года все учащиеся группы сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке.

2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы – развитие физических способностей и формирование двигательных навыков посредством занятий волейболом.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Образовательные:

- освоить технику игры в волейбол;

Развивающие:

- развивать двигательные качества (быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, точность движений, мышечную силу, двигательную реакцию);
- развивать пространственно-временную ориентировку;
- обогащать словарный запас;
- совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять здоровье;
- обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки;
- способствовать повышению работоспособности учащихся.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и морально-волевые качества и навыки осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

-воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

- укреплять и сохранять здоровье, закаливать организм обучающихся;

- активизировать защитные силы организма ребёнка;

- укреплять и развивать сердечнососудистую и дыхательную системы;

- корректировать и компенсировать нарушения психомоторики (нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);

- корректировать и развивать общую и мелкую моторику.

2.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план первого года обучения

№	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроль
		Всего	Теория	Практика	
1	Ведение	1	1	-	тесты и упражнения игра
2	Общая физическая подготовка	6	1	5	
3	Техническая подготовка	8	1	7	
4	Специальная физическая подготовка	8	-	8	тесты и упражнения
5	Тактическая подготовка	8	1	7	тесты и упражнения, игра
6	Учебная игра	3	-	3	игра 6х6
	ИТОГО	34	4	30	

Содержание учебного плана 1-го года обучения:

1. Введение

Теория

История возникновения и развития волейбола.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Правила игры.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена.

2. Общая физическая подготовка

Теория Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах

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

Эстафеты. Подвижные игры.

Игровые задания с элементами спортивных игр: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку», «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

3. Техническая подготовка (ТП)

Теория Значение технической подготовки в волейболе.

Практика Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика 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.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

5. Тактическая подготовка (ТП)

Теория Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

6. Учебная игра 6х6

Сдача нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности

По окончании первого года обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;

Уметь:

1. Играть по упрощенным правилам игры;
2. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
3. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
4. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
5. Освоить технику верхних передач;
6. Освоить технику передач снизу;
7. Освоить технику верхнего приема мяча;
8. Освоить технику нижнего приема мяча;
9. Освоить технику подачи мяча снизу;

**Учебный (тематический) план
второго года обучения**

№	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроль
1	Введение	1	1	-	
2	Обучение технике подачи мяча	7	1	6	Контрольные тесты и упражнения
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	7	1	6	Тестирование, игра
4	Техника защиты.	7	-	7	Контрольные тесты и упражнения
5	Тактика защиты	4	-	4	Игра
6	Тактика нападения	4	-	4	Игра
7	Игра 6х6	3		3	Игра
8	Контрольно-оценочные испытания	1		1	Контрольные тесты
	ИТОГО	34	3	31	

Содержание программы 2-го года обучения:

1. Введение

Теория Правила поведения и ТБ. План работы.

2. Обучение технике подачи мяча

Теория Подводящие упражнения. Развитие координации. Защитные действия (блоки, страховки).

Практика Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.

Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.

Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.

ОРУ на месте без предметов. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары.

ОРУ с набивными мячами. Защитные действия (блоки, страховки).

Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.

Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория Техническая подготовка (ТП). Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу).

Практика Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Развитие координации.

Техническая подготовка (ТП). Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу).

Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением.

Специальные упражнения через сетку (в паре). Учебная игра.

Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.

Специальная физическая подготовка (СФП). Верхняя передача мяча над собой Тактика передач.

4. Техника защиты

Практика Упражнения для перемещения игроков. Учебная игра

Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений).

Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.

Игровое занятие.

5. Тактика защиты

Практика Упражнения для перемещения блокирующих игроков.

Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения).

Имитационные упражнения с б/б мячами (в паре).

Игровое занятие. Учебная игра.

6. Тактика нападения

Практика Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Учебная игра.

Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут).

Групповые действия в нападении через игрока задней линии.

Верхняя прямая подача с середины площадки

Игровое занятие

7. Контрольно-оценочные испытания

После окончания **второго года** обучения учащиеся должны:

знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.

2.4. Планируемые результаты.

Метапредметные:

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- уметь организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Личностные:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации учащихся.

Предметные результаты

Учащиеся должны знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	34
3	Количество часов в неделю	1
4	Количество часов	34
5	Недель в I полугодии	16
6	Недель во II полугодии	18

7	Начало занятий	5 сентября
8	Каникулы	29.10.2022-06.11.2022 30.12.2022-08.01.2023 18.02.2023-26.02.2023 08.04.2023-16.04.2023 01.06.2022
9	Выходные дни	4 ноября 23 февраля 8 марта 1-2 мая 8-9 мая
10	Окончание учебного года	31 мая

3.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

№ п/п	Для учащихся	Количество
1	Секундомер	2 шт
2	Свисток	1шт
3	Мячи набивные по 2 кг	2шт
4	Маты гимнастические	6шт
5	Перекладина гимнастическая	1 шт
6	Скалки гимнастические	15шт
7	Конусы	6шт
8	Скамейки гимнастические	3 шт
9	Мячи волейбольные	18шт
10	Волейбольная сетка	1 шт.
11	Насос	1 шт
12	Компьютер	1 шт

Кадровое обеспечение

Программу реализует учитель физической культуры первой квалификационной категории.

Методические материалы

1. Учебно-методические комплекты:

методическая литература: книги по истории волейбола, справочники.

2. Учебно-методические разработки заданий и упражнений.

3. Материалы: общеразвивающие упражнения; упражнения СФП: без предметов; с предметами; акробатические; легкоатлетические; гимнастические.
4. Методические рекомендации к спортивным играм по упрощенным правилам.
5. Методические разработки тестов.
6. Календарно-тематическое планирование. Планы-конспекты учебных занятий.
7. Инструкции по технике безопасности.
8. Комплект наглядных средств обучения:
таблицы распределения учебного материала;
таблицы освоения элементов техники и тактики игры в волейбол;
схемы разминки;
демонстрационные плакаты;
слайды, фото-видеоматериалы.
9. Раздаточный материал: тесты, схемы.
10. Электронные средства обучения: компьютер, электронные учебные пособия.

№	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1.	Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - карточки с заданием. - скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи. 	Практикум: <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия; - тестирование. 	Групповая, индивидуальная
2.	Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - карточки с заданием. - скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи. 	Практикум: <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия; - тестирование 	Групповая, индивидуальная
3.	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; 	Практикум: <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия; - тестирование; 	Групповая, индивидуальная

			- турнир	
4.	Тактическая подготовка	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. - волейбольные мячи; - волейбольная сетка;	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	Групповая, индивидуальная
5.	Учебная игра	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка;	Практикум: - учебно-тренировочная игра;	Групповая
6.	Контрольные испытания	- карточки с заданием. - волейбольные мячи; - волейбольная сетка;	Практикум - тестирование; - контрольные упражнения	Индивидуальная

3.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год (сентябрь, декабрь, апрель).

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями.

4. Список литературы

Для педагога:

Нормативные документы

Литература, использованная при составлении программы:

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
3. Железняк Ю.Д., Куныанский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
4. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
5. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999
7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

8. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
- 9.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

Для обучающихся:

1. «Волейбол. Шаги к успеху», перевод с английского Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. Издательство «Астрель», 2004 г.
 2. Развитие физических качеств и двигательных навыков в спортивных играх. Библиотечка «Спорт в школе», № 2 за 2006 г.
 3. Волейбол, баскетбол в школе. Обучение тактике игры. Библиотечка «Спорт в школе», № 1 за 2007 г.
 4. Гарбаляускас Ч.Л. Играем в ручной мяч: Кн. для учащихся сред.и ст. классов. - М.: Просвещение, 1988. - 76 с.
 5. Практика волейбола «Нападающий удар» (7 кл.) с 17-18. Журнал «Спорт в школе» № 15 за 2005 год.
 6. «Спортивные игры: правила, тактика, техника». Издательство «Феникс», 2004 г.
- Лях В.И. «Физическая культура» Учебник 5-9 класс.

Электронные образовательные ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть

творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru>Персональный сайт

http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/fiz_reabil/classes_stud/ru/nurse/ptn/Физвоспитание/1/ВОЛЕЙБОЛ.

Контрольные нормативы

Физическое развитие и физическая подготовленность

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

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)	Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3	4
4.	Подача на точность: 13-15 лет-верхняя прямая по зонам;	3	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-18 лет с низкой передачи)			3	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1			2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4	

Контрольно-переводные нормативы по тактической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)	Учебно- тренировочный этап (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом			2	3
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет			3	3
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4			2	3
5.	Блокирование одиночных нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное			2	3