

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Маляевская основная общеобразовательная школа» Ленинского  
муниципального района Волгоградской области

Принята: на заседании  
методического совета  
от «15» августа 2022г.  
протокол №11

Утверждено:  
Директор МКОУ «Маляевская ООШ»  
«Маляевская ООШ» \_\_\_\_\_ Башаев Д.А.  
приказ №95 от «15» августа 2022г.



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
по физкультурно-спортивной направленности  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст учащихся 14-15 лет  
Срок реализации 1год  
Объем программы – 68 часов

**Автор составитель:  
Бахтигузина Румия Ряшитовна  
учитель МКОУ «Маляевская ООШ»**

**С. Маляевка 2022**

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы.** Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Педагогическая целесообразность.** Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждению 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 объемом домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти данную проблему и призвана дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни.

**Отличительные особенности программы.** По уровню освоения программа предлагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы. личностных качеств.

**Адресат программы.** Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» ориентирована на обучающихся в возрасте от **14 до 15 лет**. Содержание общеобразовательной программы адаптировано к потребностям конкретного ребенка, проявившего способности, находящегося в трудной жизненной ситуации и обучающегося, проживающего в сельской местности. При определенной модернизации программа может быть адаптирована для работы с *отдельными категориями детей с ОВЗ и детей-инвалидов*.

Возможна реализация программы в дистанционной форме. Материалы для самостоятельного изучения тем будут доступны на официальном сайте учреждения.

**Срок реализации:** программа «Волейбол» рассчитана на **1 год обучения**. Занятия проводятся **один раз** в неделю, **2 академический час**. Общее количество учебных часов программы – 68.

Уровень сложности программы - базовый.

**Формы занятий.** Основными формами являются: групповые практические (учебно-тренировочные) и теоретические занятия; участие в спортивных соревнованиях; товарищеская игра; сдача контрольных нормативов; лекции с просмотром и анализом учебных фильмов, телетрансляций соревнований. Используются фронтальная и индивидуальная формы работы, работа в парах. В процессе занятий применяется дифференцированный подход к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Используются специальные индивидуальные задания и упражнения, допускается ограничение

поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует созданию ситуации успеха

**Цель программы:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

**Задачи:**

**Предметные**

- ознакомление с историей возникновения волейбола, с правилами личной гигиены, профилактикой травматизма;
- обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, с постепенным переходом к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей обучающихся, играть в волейбол по упрощенным правилам;
- совершенствование уровня игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта.

**Метапредметные:**

- формирование позитивной психологии общения и навыков коллективного взаимодействия;
- развитие специальных способностей и качеств для успешного овладения техникой и тактикой игры.

**Личностные**

- обучение самостоятельного составления своего режима дня, графика тренировок;
- формирование ответственного отношения к личному здоровью и потребности ведения здорового образа жизни;
- развитие устойчивого интереса к системным занятиям волейболом;
- развитие чувства патриотизма, любви к Родине, физическому труду.

**Учебный план**

№ п/п	Наименование, разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила охраны труда на занятиях.	2	1	1	Собеседование
2	Физическая подготовка (общая и специальная)	20	2	18	Контрольные тесты
3	Основы техники и тактики игры	38	4	34	Учебная игра, наблюдение
4	Соревнования	6		6	Наблюдение
5	Аттестация	1		1	Контрольные задания, тестирование
6	Итоговое занятие	1	1		Наблюдение
	Итого	68	8	60	

**Планируемые результаты.**

**Планируемые предметные результаты освоения программы** *Учащиеся будут знать:*

- правила охраны труда во время занятий волейболом;
- историю возникновения, развития волейбола в мире и в нашей стране;
- правила гигиены спортсмена;
- основные правила проведения соревнования;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека; - причины возникновения травм и меры профилактики;
- основные тактико-технические особенности игры в волейбол.

*Учащиеся будут уметь:*

- Осуществлять контроль самочувствия;
- оказывать первую помощь при ушибах, переломах, растяжении связок;
- выполнять физические упражнения, необходимые для развития физических навыков и укрепления здоровья;
- выполнять и применять в игровой и соревновательной деятельности основные тактико-технические приемы игры в волейбол:
  - основная стойка игрока;
  - приём мяча;
  - передача мяча;
  - подача мяча;
  - тактические действия в защите и нападении (индивидуальные, групповые, командные);
  - играть в волейбол с соблюдением основных правил;
  - демонстрировать жесты судьи;
  - осуществлять судейство учебных игр и соревнований.

### **Планируемые метапредметные результаты освоения программы**

**Познавательные УУД.** Учащиеся будут уметь:

- находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии или самостоятельно;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

**Регулятивные УУД.** У учащихся будут сформированы:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение осуществлять контроль, коррекцию, оценку своих действий (анализ причин успеха/неуспеха на занятии), саморегуляцию.

**Коммуникативные УУД.** У учащихся будут сформированы:

- умение работать в паре, группе (вступать в диалог, полилог, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности)
- способность формулировать собственное мнение и позицию.

### **Планируемые личностные результаты освоения программы.**

У обучающихся будут сформированы:

- понимание ценности здорового образа жизни, потребностей соблюдать его;
- устойчивая мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

## **Содержание учебного плана**

### **Вводное занятие (2 часа).**

*Теория.* Вводный инструктаж по ОТ.

*Практика.* Входная диагностика.

### **Физическая подготовка (20 часов).**

*Теория.* Понятие о травмах, их причины и профилактика. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие об утомлении и переутомлении (причины и субъективные и объективные признаки).

Закаливание организма спортсмена.

*Практика.* Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Упражнения с преодолением собственного веса. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание,

перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Подвижные игры и эстафеты с мячом.

### **Основы техники и тактики игры (38 часа)**

*Теория.* Возникновение и развитие волейбола: история развития волейбола в мире и в нашей стране. Правила проведения соревнований. Спортивная терминология. Основные жесты судей. Правила судейства.

*Практика.* Основная стойка игрока. Перемещения и стойки. Прием мяча. Передачи мяча (верхняя, нижняя) на месте и после перемещений. подача мяча (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, нижняя боковая). Техника защиты и нападения (индивидуальные, групповые и командные действия). Подвижные игры с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры. Судейство учебных игр и внутренних соревнований.

### **Соревнования (6 часов)**

*Практика.* Участие в соревнованиях согласно графика проведения районных соревнований по волейболу.

### **Аттестация (1 часа)**

*Теория и практика.* Сдача контрольных тестов и нормативов.

### **Итоговое занятие (1 часа).** Подведение итогов.

## Календарный тематический план

№№ занятий	Вид программного материала	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт.
1	Вводное занятие. Правила охраны труда на занятиях Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1		
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападение и защите), перемещения.	1		
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	1		
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	1		
5	Остановка шагом, прыжком (в нападение, защите).	1		
6	Прыжки (особенно в нападение, защите).	1		
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1		
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	1		
9-10	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	2		
11-12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2		
13-14	Приём мяча сверху двумя руками.	2		
15-16	Выбор места для выполнения второй передачи.	2		
17-18	Сочетание способов перемещений.	2		
19-20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2		
21-22	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2		
23-24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2		
25-25	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2		
27-28	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2		
29-30	Нижняя прямая подача.	2		
31-32	Выбор места для выполнения подачи. Передача двумя руками в прыжке	2		
33-34	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	2		
35-36	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.			

37-38	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.			
39-40	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2		
41-42	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2		
43-44	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2		
45-46	Выбор места при приёме нижней прямой подачи Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	2		
47-48	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	2		
49-50	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2		
51-52	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	2		
53-54	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	2		
55-56	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	2		
57-58	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2		
59-60	Падения и перекаты после падения. Передача двумя руками в прыжке.	2		
61-62	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	2		
63-64	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Выбор места для выполнения нападающего удара	2		
65-66	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. Передача двумя руками в прыжке.	2		
67-68	Передача двумя руками в прыжке Чередование способов подач.	2		

## Методическое обеспечение

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально - волевой.

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия. В теоретической части рассматриваются вопросы истории возникновения волейбола, техники и тактики игры в волейбол, правилах проведения соревнований, гигиенических требованиях к местам занятий волейболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви, учащиеся получают представление о травмах, их причинах и профилактике, врачебном контроле и самоконтроле, о причинах утомления и переутомления, способах закаливания организма спортсмена. В ходе бесед и лекций учащиеся так же знакомятся с основными правилами игры, правилами проведения соревнований, получают представления о правилах судейства игры.

Практическая часть направлена на физическое развитие обучающихся посредством выполнения упражнений, направленных на улучшение общей физической подготовки и специальной физической подготовки, а также на изучение и применение в игре основных тактико-технические приемов игры в волейбол, и развитие интереса к занятиям спортом.

**В образовательном процессе используются следующие современные образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие технологии;
- информационные технологии;
- технологии обучения в сотрудничестве;
- технология развивающего обучения
- личностно ориентированные технологии;
- технология проблемного обучения;
- игровые и социоигровые технологии.

### **Основные методы реализации программы:**

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся зрительные представления об изучаемых действиях.

### **Практические методы:**

- метод упражнений (предусматривает многократные повторения движений); □ игровой;
- соревновательный (применяются после того, как у учащихся образовались навыки игры);
- круговой тренировки (предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях), упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей учащихся).

### **Материально-техническое оснащение**

Занятия проводятся в спортивном зале или в компьютерном классе (в зависимости от темы занятия) соответствующим санитарно-гигиеническим нормам. Минимально необходимое оснащение занятий включает в себя:

- сетка волейбольная - 1 шт.;
- гимнастические стенки - 6-8 шт.;
- гимнастические скамейки - 3 шт.;
- гимнастические маты - 3 шт.;
- скакалки -15 шт.;
- мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.;
- мячи волейбольные - 20 шт.;

- насос электрический со штуцером - 2 шт.;
- компьютер;
- мультимедийный проектор;
- видеоматериалы с играми профессиональных команд, видеозанятия по судейству.

### **Система мониторинга достижений учащимися планируемых результатов освоения программы.**

Результативность освоения обучающихся программы (теоретической и практической части) осуществляется через использование различных способов проверки:

Входной контроль – диагностика имеющихся знаний и умений обучающихся. Форма оценки: собеседование.

Текущая контроль – осуществляется на каждом занятии по изучению материала основных разделов программы. Проводиться в следующей форме: педагогическое наблюдение, собеседование, практическое задание, учебная игра.

Итоговый контроль - может принимать различные формы: итоговые тестовые задания, диагностическое анкетирование, учебная игра, соревнование.

**Теоретическая подготовка.** Выявление глубины и прочности полученных теоретических знаний осуществляется посредством использования таких методов как опрос, собеседование, тестирование. Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется в конце учебного года (май) (уровни высокий, средний, низкий).

**Общефизическая подготовка.** Оценка уровня общефизической подготовки учащихся осуществляется путем сдачи и выполнения контрольных тестовых заданий и упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (сентябрь, май):

- бег на короткие дистанции (30м);
- 6-ти минутный бег;
- челночный бег 3х10м;
- наклон из положения сидя;
- подтягивание на низкой (высокой) перекладине; - прыжок в длину с места.

Результат определяется по специальной сравнительной таблице. Каждый тест оценивается по 3-м уровням (высокий, средний, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Прогресс ребенка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Сравнительная таблица показателей физической подготовленности детей 12-16 лет.

### **Освоение основных элементов волейбола.**

Педагогическое тестирование, по данному виду проводится в середине и конце учебного года (декабрь, май). Контроль над освоением учащимися основных элементов волейбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра;
- нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра;
- передача мяча в парах, без потерь (расстояние 5–6 м);
- нижняя подача (количество попаданий в площадку);
- нижняя подача, количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию педагога; - передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6; - нижние передачи над собой;
- верхние передачи над собой.

### **Освоение игровых действий.**

Контроль над освоением учащимися игровых действий осуществляется методом наблюдения, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимися игровыми действиями (тактическими действиями).

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

### Способы проверки знаний, умений и навыков.

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Результат			
			низкий	средний	высокий
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача нижняя, количество попаданий в площадку	Юн.	–	–	–
		Дев.	–	–	–
5	Подача нижняя, количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию педагога	Юн.	3	4	5
		Дев.	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	20	25	30
		Дев.	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	20	25	30
		Дев.	15	20	25

### Список литературы

**Для педагога:**

1. Беляев А.В. Волейбол: Теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина/ – М.: ТВТ Дивизион, 2011. 176 с.
2. Беляев А.В. Игровые упражнения как средство развития физических качеств волейболиста: методические рекомендации / А.В. Беляев. – М.: Фон, 2004. 27 с.
3. Волейбол: учебник для высших учебных заведений/ под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2006. 360 с.
4. Занковец В. Энциклопедия тестирования. Издательство «спорт». – М., 2016. 451 с.

5. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. /Е.В. Фомин // Всероссийская федерация волейбола. – М., 2011. 23 с.
6. Техничко – тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие выпуск №13. /Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Суханов// Всероссийская федерация волейбола. – М., 2013. -56 с.

**Для учащихся и родителей:**

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М., 1988. 61 с 2.
- Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., 1998. 37 с.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991. 59 с.
4. Железняк Ю.Д. , Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1992. 67 с.
5. Волейбол: учебник/под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000. 93 с.

**Интернет-ресурсы:**

<http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе»; <http://www.abcspport.ru/>  
Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта.

**Уровень физической подготовленности учащихся 12 – 15 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300

5	Гибкость	Наклон перед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10 9	5	9—11	16
			13	2	5—7	11	6	10—12	18
			14	3	7—9	12	7	12—14	20
			15	4	8—10		7	12—14	20

6	Силовые	Подтягивание: на высокой	11	1	4—5	6 и выше			
		перекладине из	12	1	4—6	7			
		виса, кол-во раз	13	1	5—6	8			
		(мальчики)	14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
		на низкой	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
		перекладине из	12				4	11—15	20
		виса лежа, кол-	13				5	12—15	19
		во раз	14				5.	13—15	17
		(девочки)	15				5	12—13	16

## Тест «Волейбол».

**1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?**

- 1) 10 x 15            2) 18 x 9            3) 12 x 24            4) 40 x 20

**2. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?**

- 1) 6            2) 8            3) 4            4) 12

**3. До какого счета ведется игра в одной партии?**

- 1) до счета 25 очков  
2) до счета 15 очков  
3) до счета 17 очков  
4) неограниченный счет

**4. С какого места на площадке производится подача?**

- 1) со специального места за лицевой линией  
2) с любого места за лицевой линией  
3) с любого места на площадке  
4) с центральной линии на площадке

**5. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?**

- 1) 3 сек.            2) 6 сек.            3) 8 сек.            4) 5 сек.

**6. Можно ли подавать мяч ударом двух рук?**

- 1) можно  
2) нельзя  
3) можно только в прыжке  
4) нельзя подавать в прыжке

**7. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?**

- 1) 3 касания  
2) 4 касания  
3) 5 касания  
4) неограниченное количество касаний

**8. Что такое «блокирование»**

- 1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий  
2) удар по мячу под сеткой  
3) прикосновение игрока к сетке во время игры  
4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

**9. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?**

- 1) можно  
2) нельзя  
3) нельзя, при проведении подачи  
4) можно при проведении подачи

**10. Когда мяч считается вышедшим из игры?**

- 1) мяч касается антенны сетки  
2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета  
3) мяч касается игрока команды соперника  
4) мяч касается линии разметки площадки

**11. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?**

- 1) засчитывается два очка  
2) предлагается игроку сделать вторую подачу  
3) номер игрока (2)  
4) двойное касание мяча одним и тем же игроком

**12. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест? 1)**  
замена игрока

- 2) конец партии
- 3) конец игры
- 4) продолжение игры

**13. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии?**

- 1) одно очко
- 2) два очка
- 3) три очка
- 4) четыре очка

**14. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)? 1)**

- 1) да
- 2) нет
- 3) разрешается при переходе подачи
- 4) запрещается только без свистка судьи

**15. Можно ли касаться мячом сетки во время выполнения подачи? 1)**

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно, после свистка судьи
- 4) нельзя, после свистка судьи

**16. Сколько подач может выполнять один игрок в партии?**

- 1) одну подачу
- 2) две подачи
- 3) неограниченное количество
- 4) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку

**17. Можно ли играть во время розыгрыша мяча в партии ногами или другими частями тела?**

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно играть ногами
- 4) нельзя играть ногами в обороне

**18. Можно ли касаться сетки во время игры?**

- 1) нельзя
- 2) можно
- 3) можно, но только во время защитных действий
- 4) можно, но только во время атакующих действий

**19. Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника? 1)**

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно, если мяч находится ниже верхнего края сетки
- 4) нельзя при приеме подачи соперника

#### Ответы на тест

1	2
2	1
3	1
4	2
5	3
6	2
7	1

8	4
9	1
10	2
11	4
12	3
13	2
14	2
15	2
16	4
17	1
18	1
19	3

15-19 баллов – высокий уровень;

10-14 баллов – средний уровень; 1-9

балла – низкий уровень.

### **Методика для подростков «Твое отношение к здоровому образу жизни»**

**Инструкция:** «Уважаемый участник опроса! С целью изучения отношения к проблеме здорового образа жизни, просим тебя ответить на ряд вопросов.

#### **1. Как ты относишься к здоровью?**

- а) есть вещи поважнее здоровья – карьера, материальные блага, любовь;
- б) здоровье важнее всех других благ;
- в) не знаю.

#### **2. Кто, в первую очередь, несет ответственность за свое здоровье? а) врачи;**

- б) государство;
- в) сам человек.

#### **3. Как ты думаешь, ухудшает курение здоровье человека? а) да;**

- б) нет;
- в) не знаю.

#### **4. Считаешь ли ты, что бросить курить – дело непростое? а) да;**

- б) нет;
- в) не знаю.

#### **5. Считаешь ли ты, что употребление алкоголя вредит здоровью человека? а) нет;**

- б) да;
- в) не знаю.

#### **6. Легко ли стать алкоголиком?**

- а) нет;
- б) да;
- в) не знаю.

#### **7. Что такое наркомания?**

- а) вредная привычка;
- б) блажь;
- в) болезнь.

**8. Как ты относишься к тому, что некоторые молодые люди употребляют наркотики?** а) мне все равно, это их личное дело;  
б) отрицательно, они губят свою жизнь;  
в) положительно, нужно все в жизни испытать.

**9. Как человеку уберечь себя от наркомании (возможны несколько вариантов ответов)?**  
а) ограничить свое общение с внешним миром;  
б) иметь цель в жизни и стремиться к ней;  
в) иметь хобби и хороших друзей;  
г) уметь сказать «нет» в ситуации группового давления.

**10. Как ты поступишь, если твои друзья начнут употреблять наркотики?**  
а) постараешься оторвать их от пагубной привычки;  
б) станешь употреблять вместе с ними за компанию;  
в) займешь нейтральную позицию - они сами отвечают за свое здоровье.

**Ключ к методике «Твое отношение к здоровому образу жизни»** (Каждый правильный ответ (ответы) на вопрос -1 балл)

9-10 баллов – высокий уровень сформированности приоритета ЗОЖ;  
5-8 баллов – средний уровень сформированности приоритета ЗОЖ; 1-4 балла – низкий уровень сформированности приоритета ЗОЖ.