

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Мокрушанская средняя общеобразовательная школа»
Беловского района Курской области

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА: на педагогическом совете муниципального казенного образовательного учреждения « Мокрушанская средняя общеобразовательная школа» Беловского района Курской области Протокол от «30» августа 2024 г. № 9	УТВЕРЖДАЮ: Приказ от «02» сентября 2024 г. № 101 Директор муниципального казенного образовательного учреждения « Мокрушанская средняя общеобразовательная школа» Беловского района Курской области Е.А. Сульженко
---	--



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«Юный волейболист»

Уровень программы: базовый

Объем и срок реализации: 576 часов, 3 года

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Автор-составитель:
Душкин Алексей
Александрович, педагог
дополнительного образования

с. Мокрушино, 2024 г

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1.	Пояснительная записка.....	3-5
1.2.	Цель программы.....	5
1.3.	Задачи программы.....	6
1.4.	Планируемые результаты.....	6-7
1.5.	Содержание программы.....	7-12
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1.	Календарный учебный график.....	12-13
2.2.	Учебный план.....	13-14
2.3.	Оценочные материалы.....	14-15
2.4.	Форма аттестации	15-16
2.5.	Методическое обеспечение.....	16-20
2.6.	Условия реализации.....	20-21
3.	ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.....	21-23
4.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	23-25
5.	ПРИЛОЖЕНИЯ.....	25

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительное образование детей является важнейшей составляющей образовательного пространства, которое формирует и развивает творческие способности у детей, удовлетворяет их индивидуальные потребности в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирует культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепляет здоровье, а также организует их свободное время.

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

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный волейболист» составлена в соответствии со следующими нормативными-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273ФЗ (в ред. от 25.12.2023 г.);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р;
- Постановление Правительства Российской Федерации до 2025 года, № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодежи»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими

рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями);

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 г. № 1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

- Устав муниципального казенного образовательного учреждения «Мокрушанская средняя общеобразовательная школа» Беловского района Курской области;

- Положение «О дополнительных общеразвивающих программах муниципального казенного образовательного учреждения «Мокрушанская средняя общеобразовательная школа» Беловского района Курской области».

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры, слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед педагогом, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Отличительные особенности программы состоят в том, что основой подготовки занимающихся является не только технико-тактическая подготовка юных волейболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся. Расширяется кругозор и интерес обучающихся к данному виду спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия волейболом способствуют не только разносторонней физической подготовке и приобретению знаний и умений, необходимых волейболистам, но и воспитывают трудолюбие, дисциплину, чувства взаимопомощи и командного духа. Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Новизна программы – обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Уровень сложности программы.

«Базовый уровень» программы предполагает формирование у обучающихся устойчивой мотивации к получению знаний, умений, навыков в выбранном виде деятельности, готовности к дальнейшему самоопределению. Входная диагностика проводится с целью выявления уровня готовности ребенка к освоению программы базового уровня.

Адресат программы – программа предназначена для детей, имеющих первоначальные навыки игры в волейбол, с наличием физических способностей и подходящих по состоянию здоровья. Возраст обучающихся 12 - 17 лет. Это возраст, когда развиваются и формируются скоростные качества, организм подростка легко пристраивается к увеличению физических нагрузок. У ребят развивается чувство команды, переживание за общие победы и неудачи.

Условия набора на программу.

На обучение по программе принимаются все желающие заниматься волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний для данного вида спорта.

Набор в группы осуществляется путем подачи заявки через АИС «Навигатор дополнительного образования Курской области» <https://p46.навигатор.дети>.

Формирование группы первого года обучения осуществляется в начале учебного года на основании входного контроля. Группы 2-ого года обучения комплектуются из обучающихся, освоивших программу 1-ого года обучения. В группу второго и третьего года обучения могут поступать вновь прибывающие обучающиеся, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт занятий в объединениях подобной направленности.

Условия формирования групп.

Группы разновозрастные; допускается дополнительный набор на второй и последующие годы обучения, на основе собеседования. Дополнительный набор на обучение осуществляется при наличии свободных мест.

Наполняемость групп.

Количество учащихся в группах обучения составляет первого года обучения не менее 15 человек, в группах второго-третьего годов обучения – не менее 12 человек.

Срок освоения программы - 3 года.

Объем программы - 576 часов:

- 1 год обучения - 144 часа;
- 2 год обучения - 216 часов
- 3 год обучения – 216 часов.

Режим занятий

- 1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа;
- 2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа;

- 3 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа.

Расписание занятий составляется с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и в соответствии с требованиями СанПиН.

Реализуется программа согласно учебному плану. При дистанционном обучении академический час длится 30 минут перерыв между занятиями 10 минут.

Форма обучения по программе – очная, в случае перехода обучающихся в формат дистанционного обучения, организуется обучение детей с использованием различных образовательных технологий, позволяющих обеспечить взаимодействие обучающихся и педагога опосредованно (на расстоянии), в том числе с применением электронных и дистанционных образовательных технологий на платформе Сферум.

Формы проведения занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Форма реализации Программы – традиционная.

Язык обучения – русский.

1.2. Цель программы

Цель программы – формирование стойкого интереса к физкультурно-спортивной деятельности и гармоничное развитие физических способностей ребенка средствами волейбола.

1.3 Задачи программы:

обучающие:

- сформировать изучение теоретических сведений о личной гигиене, истории волейбола, правил игры в волейбол;
- сформировать двигательные навыки и умения в освоении основ техники игры в волейбол;
- сформировать основу знаний в области тактических приемов игры в волейбол;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- научить правильно регулировать физическую нагрузку.

развивающие:

- совершенствовать развитие скоростно-силовых качеств у обучающихся;
- совершенствовать индивидуальные и групповые тактические действия во время игры в волейбол;
- укрепление здоровья и закаливание организма;

воспитательные:

- вырабатывать потребность к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- воспитывать интерес к занятиям волейболом;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность, способствовать снятию стрессов и раздражительности, способствовать работе в коллективе;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.4. Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие (8 часов)

Введение в предмет. История возникновения и развития волейбола. Общие основы волейбола, ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства. Инструктаж по технике безопасности.

2. Общеразвивающие упражнения (14 часов)

Теория: понятие о влиянии общеразвивающих упражнений на организм спортсмена.

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног, развитие координации. Упражнения на растяжку.

3. Общефизическая подготовка (18 часов)

Теория: влияние общих упражнений на организм занимающихся.

Практика: упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. *Гимнастические упражнения.*

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом. *Упражнения для развития силы:* упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе.

Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

4. Специальная физическая подготовка (20 часов)

Теория: влияние специальных упражнений на организм занимающихся.

Практика: упражнения для привития навыков *быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 метров из исходных положений стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) – сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления.

Челночный бег на 5 и 10 метров (общий пробег за одну попытку 20-30 метров). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в

руках (массой от 1 до 2 кг). Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

5. Техническая подготовка (38 часов)

Теория: терминология; объяснение техники выполнения приема и передач мяча.

Практика: *Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приёма и передач мяча: сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнёра; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё; с собственного подбрасывания; подброшенного партнёром – с места и после приземления. Приём и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах и тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая. Нижняя боковая подача. Верхняя подача мяча. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

6. Тактическая подготовка (24 часа)

Теория: создание представления об изучаемом действии; ознакомление с техникой изучаемого действия.

Практика: *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

6. Контрольно-оценочные нормативы (10 часов)

Контрольное занятие в форме зачета. Челночный бег 3х10

Прыжок в длину с места Метание набивного мяча (5м; 8м) Подачи (3 из 9)

Передачи мяча в парах через сетку (15 из 15) Передачи мяча в баскетбольном круге (10)

7. Соревнования (10 часов)

Теория: объяснение правил соревнований.

Практика: учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями.

8. Итоговое занятие (2 часа) Подведение итогов года.

2 год обучения

1. Вводное занятие (6 часов)

Теория: инструктаж по технике безопасности. Понятие о технике и тактики игры. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди обучающихся.

2. Общефизическая подготовка (30 часов)

Теория: обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

Практика: *Строевые упражнения:* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза, приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением до 20 метров. Низкий старт и стартовый разбег до 60 метров. Челночный бег 3×20 метров, 3×30 метров. Бег 60 метров с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 метров. Бег в чередовании с ходьбой (300 м).

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

3. Специальная физическая подготовка (34 часа)

Теория: важность соблюдения режима для достижения высоких результатов.

Гигиена и врачебный контроль.

Практика: *Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 метров из исходных положений стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) – сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга (гантели) – вес штанги (гантели) устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание – до 80%, выпрыгивание- 20-40%, выпрыгивание из приседа – 20-30%. Приседания,

выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах. *Прыжки на одной и на обеих ногах* на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Подачи с максимальной силой через сетку. Подачи мяча слабой рукой.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания).

4. Техническая подготовка (68 часов)

Теория: оказание первой медицинской помощи. Правила игры и соревнования. Жесты судей. **Практика:** *Подача мяча:* нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя прямая подача мяча.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3, шага), через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. *Действия с мячом. Прием мяча:* сверху двумя руками, снизу двумя с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

5. Тактическая подготовка (34 часа)

Теория: состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи.

Практика: *Групповые действия в нападении.* Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5, и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). *Командные действия.* Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. *Командные действия.* Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

6. **Игровая подготовка (38 часов)**

Практика: упражнения по технике в виде игры «Пионербол вслепую», «Точно в цель», «Встречная эстафета», «Пионербол двумя мячами» и т.д. Специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями.

7. **Итоговое занятие (6 часов)** Подведение итогов года.

3 год обучения

1. **Вводное занятие (8 часов)**

Теория: инструктаж по технике безопасности. Игра двоих. Переход средней линии. Сетка. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила игры.

2. **Общеразвивающие упражнения (20 часов)**

Теория: понятие о влиянии общеразвивающих упражнений на организм спортсмена.

Практика: Упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения для координации. Упражнения на растяжку, гибкость.

3. **Общеспортивная подготовка (32 часа)**

Теория: влияние общей физической подготовки на организм занимающихся. Слагаемые здорового образа жизни.

Практика: *Строевые упражнения:* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами. *Упражнения для развития быстроты:* многократное пробегание отрезков от 10 до 30 м. со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера.

Упражнения для развития гибкости: ОРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места; метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 500 м; кросс до 1 км.

4. Специальная физическая подготовка (32 часа)

Теория: влияние уконаправленных упражнений на организм занимающихся. Правила игры волейбол. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.

Обязанности судей.

Практика: *Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:* ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м. из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине.

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

5. Техническая подготовка (54 часа)

Теория: теория технической подготовки. Жесты судей.

Практика: *Техника нападения.* Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. *Действия с мячом:* передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед – вверх). Подача мяча – верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2, с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. *Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

6. Тактическая подготовка (34 часа)

Теория: создание представления об изучаемом действии.

Практика: *Тактика нападения. Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия. Прием мяча от подач и первая передача в ходу 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

7. Соревнования (20 часов)

Практика: Игры-соревнования «Пионербол двумя мячами», «Пионербол вслепую», «Эстафеты у стены», «Мяч капитану», «Точно в цель», и т.д. Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды соперника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

8. Контрольно-оценочные нормативы (10 часов)

Практика: челночный бег 3x10, прыжок в длину с места, метание набивного мяча (8м, 12м), подачи (6 из 9), передачи мяча в парах через сетку (20 из 20), передачи мяча в баскетбольном круге (15). Контрольное занятие в форме зачета.

9. Итоговое занятие (6 часов)

Анкетирование по итогам прохождения программы и обучения в творческом объединении, подведение итогов, награждение.

1.5. Планируемые результаты.

По окончании первого года обучения обучающиеся должны:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол; - правильность счёта по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

По окончании второго года обучения обучающиеся 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”.

По окончании третьего года обучения обучающиеся должны:

знать:

- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;

уметь:

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 1

№п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие и праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	1	01.09. 2024 г.	31.05. 2025 г.	36	72	144	2 раза по 2 часа	Праздничные дни, установленные законодательством РФ	май 2025 г

2.	2	01.09. 2025 г.	31.05. 2026 г.	36	108	216	3 раза по 2 часа	Праздничные дни, установленные законодательств ом РФ	май 2026 г.
3	3	01.09. 2026 г.	31.05. 2027 г.	36	108	216	3 раза по 2 часа	Праздничные дни, установленные законодательств ом РФ	май 2027 г.

2.2. Учебный план

1 год обучения

Таблица 2

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Общие основы волейбола, ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства	8	8	-	Беседа, анкетирование, наблюдение
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	14	2	12	Беседа, наблюдение
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	14	2	12	Беседа, Наблюдение, опрос
4	Тактическая подготовка	24	4	20	Беседа, наблюдение, опрос
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	16	2	14	Беседа, контрольные испытания, анализ игры, наблюдение
6	Техническая подготовка (ТП)	46	8	38	Беседа, контрольные испытания, анализ игры, наблюдение, опрос
7	Контрольно-оценочные нормативы	10	-	10	Сдача нормативов, игра
8	Соревнования	10	2	8	Соревнование
9	Итоговое занятие	2	-	10	Тестовые задания
	Итого:	144	32	112	

2 год обучения

Таблица 3

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка. ТБ	6	6	-	Беседа, анкетирование, наблюдение
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	4	26	Беседа, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	34	4	30	Беседа, наблюдение
4	Техническая подготовка	68	10	58	Беседа, наблюдение,
5	Тактическая подготовка	34	8	26	Беседа, наблюдение, опрос
6	Игровая подготовка	38	-	38	Беседа, контрольные испытания, анализ игры, наблюдение
7	Итоговое занятие	6	-	6	Контрольные игры, тестовые задания
	Итого:	216	32	184	

3 год обучения

Таблица

4.

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ. Правила игры, и методика судейства	8	8	-	Беседа, наблюдение
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	20	2	18	Беседа, наблюдение , опрос
3	Общая физическая подг (ОФП)	32	4	28	Беседа, наблюдение, опрос
4	Тактическая подготовка	34	8	26	Беседа, наблюдение, опрос
5	Специальная физ подготовка (СФП)	32	6	26	Беседа, наблюдение, контрольные игры, опрос
6	Техническая подготовка (ТП)	54	4	50	Беседа, контрольные испытания, наблюдение, опрос
7	Контрольно-оценочные нормативы	10	-	10	Сдача нормативов, игра
8	Соревнования	20	2	18	Соревнование

9	Итоговое занятие	6	-	6	Тестовые задания
	Итого	216	34	182	

2.3. Оценочные материалы

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце 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 течении всего учебно-тренировочного цикла. В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Диагностические материалы имеют непосредственную связь с содержательно-тематическим направлением программы **«Юный волейболист»**:

- контрольные испытания по общей физической подготовке (Приложение 2)
- контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (Приложение 3)
- контрольные испытания по технической подготовке (Приложение 4)
- контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, по возрастам (Приложение 5)
- тестовые задания для теоретического контроля (Приложение 6)
- вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований (Приложение 7)

2.4. Формы аттестации

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности обучающихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции. Входной контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся. Текущий контроль - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Текущий контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание). Итоговый контроль проводится в конце учебного года. Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

В качестве процедур оценивания и отслеживания результатов обучения по программе, используются:

- анкетирование обучающихся и анализ его результатов;
- оценка личностных качеств обучающихся;
- анализ результатов участия обучающихся в соревнованиях разного уровня;
- количественные параметры занятых призовых мест на мероприятиях, соревнованиях.

Уровень технической, тактической и психологической подготовки отслеживается методом педагогического наблюдения во время тренировок и на соревнованиях, уровень физической подготовки - путем сдачи контрольных нормативов.

Результаты педагогического наблюдения позволяют проанализировать уровень обученности, воспитанности и развития личности учащихся.

На основании анализа итогов реализации программы вносятся необходимые коррективы в ход, методику и содержание образовательного процесса.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

портфолио, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, состязание, соревнование.

2.5. Методическое обеспечение Программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении

принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

В процессе реализации программы применяется ряд методов и приёмов:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

– индивидуальная; – работа в парах; – групповая; – коллективная. Формы проведения занятий: – теоретическое занятие; – практическое занятие (тренировки). Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

Методическое обеспечение программы

1-3 года обучения

Таблица 5

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал
1. Основы знаний	беседы	литература по теме
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия; - турнир; - тестирование	литература по теме; слайды; - карточки с заданием.

3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия; - турнир; - тестирование	литература по теме; слайды; - карточки с заданием.
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия; - турнир; - тестирование	литература по теме; слайды; видеоматериалы; - карточки с заданием.
5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия; - турнир; - тестирование	литература по теме; слайды; видеоматериалы; - карточки с заданием.
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.

2.6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, универсальная спортивная площадка, стадион. - волейбольные мячи;

- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- баскетбольные и теннисные мячи;
- гимнастические скамейки;
- гантели;
- ноутбук;
- рулетка;
- гимнастическая стенка.

Информационное обеспечение: - видео, - фото, - интернет-источники.

Обучение игре в волейбол. festival.1september.ru/articles/573494/

[Обучение волейболу | Информационный портал об игре волейбол. VolleyMos.ru](#)

[«Волейбол » Спортивные видео-уроки.](#)
[panakapitana.ru>category/volleyball/](http://panakapitana.ru/category/volleyball/) www.lib.sportedu.ru www.volley.ru

Кадровое обеспечение программы: Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной программы), и отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Методическое обеспечение:

1. Должностная инструкция педагога дополнительного образования.
2. Инструкция по охране труда при проведении занятий физическими упражнениями.
3. Методическая литература по основам физической культуры, методические рекомендации проведения спортивных соревнований, видеоматериалы, ИКТ.
4. Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения.
5. Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату.

3.Рабочая программа воспитания

3.1. Цель и задачи.

Цель воспитания – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции.

Задачи:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.

3.2. Формы и содержание деятельности

Практическая реализация цели осуществляется в рамках разделов программы, содержащих перечень мероприятий и форм, которые отражаются в календарном плане воспитательной работы.

коллективные формы: тематические концерты, спектакли, ярмарки, праздники, фестивали, парады, акции;

групповые формы:

- досуговые, развлекательные: тематические вечера, игровые программы, конкурсы, квесты, выступления;
- информационно-просветительские познавательного характера: выставки, экскурсии.

индивидуальные формы:

- беседы, консультации, наставничество;
- содействие социализации обучающихся, включение их в сопереживание проблемам общества, приобщение к активному преобразованию действительности;
- помощь в рациональном осмыслении общечеловеческих и социальных воспитательных практик (мероприятий, дел, игр и пр.) в процессе реализации ДОП;

– организация совместной творческой деятельности педагога и обучающихся, включение обучающихся в различные виды ценностей мира, осознании причастности к миру во всех его проявлениях, осознание своего Я, развитие рефлексии;

- организация взаимно обогащающего социально значимого досуга.

интерактивные формы работы:

- анкетирование, диагностика;

традиционные формы работы:

- дни открытых дверей;

- организация совместных досуговых мероприятий.

Родители и дети могут периодически вовлекаться в совместную деятельность. Родительское собрание – это основная форма работы с родителями, в которой концентрируется весь комплекс психолого-педагогического взаимодействия образовательного учреждения и семьи.

3.3. Планируемые результаты реализации программы воспитания

– активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывают помощь членам коллектива, находят с ними общий язык и общие интересы.

3.4. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Наименование мероприятия	Формы проведения	Сроки проведения	Ответственный
1	«Здоровым быть модно»	Беседа	сентябрь	Педагог дополнительного образования
2	«Мы за здоровый образ жизни»	Познавательная игра	октябрь	Педагог дополнительного образования
3	День пожилого человека	Праздник «Час добра и уважения»	октябрь	Педагог дополнительного образования
4	«Нет табачному дыму»	Акция	ноябрь	Педагог дополнительного образования
5	День матери	Праздник	ноябрь	Педагог дополнительного образования

6	Диалог - размышление «Можно ли избавиться от вредных привычек»	Беседа	январь	Педагог дополнительного образования
7	Спортивный праздник «Здоровый я – здоровая страна!»	Игра	февраль	Педагог дополнительного образования
8	Профилактическая беседа «Терроризм- зло против человечества»	Беседа	март	Педагог дополнительного образования
9	Спортивный праздник, посвященный дню здоровья	Игра	апрель	Педагог дополнительного образования
10	Георгиевская ленточка	Акция	май	Педагог дополнительного образования
11	Спортивный праздник «Ура - каникулы!»	Игра, соревнование	май	Педагог дополнительного образования

Работа с родителями

Таблица 7

№	Сроки проведения	Содержание работы
1	Сентябрь	Запись в детское объединение «Юный волейболист». Знакомство, консультации и беседы с родителями.
2	Октябрь	Проведение родительского собрания по перспективному плану детского объединения «Юный волейболист». Знакомство с целями и задачами детского объединения.
3	Ноябрь	Индивидуальная беседа с родителями одаренных детей.
4	Декабрь	Индивидуальная работа с родителями учащихся детского объединения по правилам поведения.
5	Январь	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья!»
6	Февраль	Беседа с родителями о ЗОЖ.
7	Март	Спортивный праздник, посвященный международному женскому дню.
8	Апрель	Беседа с родителями «Безопасные каникулы»
9	Май	Проведение родительского собрания по итогам работы детского объединения «Юный волейболист».
10	В течение года	Индивидуальное собеседование с родителями учащихся по текущим проблемам обучения и воспитания

4. Список литературы

4.1. Литература для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
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.

4.2. Список литературы для обучающихся и родителей

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.- 15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

**Приложения к дополнительной общеразвивающей программе «Юный волейболист»
Календарно-тематическое планирование, 1 год обучения**

Приложение 1
Таблица 8

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма тип/занятия	Место проведения
1	Введение в предмет. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Подвижные игры и эстафеты.	2	Беседа Групповая	Спортивная площадка
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивная площадка
3	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивная площадка
4	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивная площадка
5	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивная площадка
6	Многоскоки, прыжки. Челночный бег. Бег 30м. Бег с заданием. Эстафеты.	2	Групповая Индивидуальная Показ	Спортивная площадка
7	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Эстафеты.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
8	ОРУ для рук и плечевого пояса. ОРУ со скакалкой. ОРУ в парах. Игра в миниволейбол.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
9	Контрольные испытания. Общефизическая подготовка.	2	Индивидуальная	Стадион

10	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
11	Нижняя боковая подача мяча. Игра в мини-волейбол.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
12	История возникновения и развития волейбола. Подвижные игры и эстафеты.	2	Беседа Групповая	Спортивный зал
13	Прием мяча снизу двумя руками с подачи (в зонах 6,1,5). Прием мяча снизу над собой и на сетку. Учебная игра.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
14	Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
15	Многоскоки, прыжки, Челночный бег. Бег 30 м. Комплекс ОРУ в максимальном темпе. Эстафеты.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
16	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
17	Действия с мячом (прием мяча снизу двумя с подачи в зонах 6,1,5). Учебная игра.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
18	Прием мяча снизу двумя с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Учебная игра.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
19	Тактика защиты. Командные действия. Игра в мини-волейбол.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
20	Подачи мяча на точность. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
21	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал

22	Бег с остановками и изменением направления. Бег из различных и.п. Эстафеты с элементами волейбола.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
23	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
24	Упражнения для развития силы. Гимнастические упражнения. Эстафеты.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
25	Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Учебная игра.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
26	Тактическая подготовка. Групповые действия. Учебная игра.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
27	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Учебная игра.	2	Групповая	Спортивный зал
28	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Учебная игра.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
29	Тактическая подготовка. Командные действия. Учебная игра.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
30	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой с разбега (1,2,3, шага). Учебная игра.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
31	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой с разбега (1,2,3, шага). Учебная игра.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал

32	Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
33	Контрольные испытания. Общефизическая подготовка.	2	Индивидуальная	Спортивный зал
34	Тактическая подготовка. Командные действия. Учебная игра.	2	Групповая	Спортивный зал
35	Упражнения с отягощением (штанга, гантели, набивные мячи). Учебная игра.	2	Индивидуальная Групповая	Спортивный зал
36	Упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног, развитие координации. Упражнения на растяжку.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
37	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах и тройках. Прием мяча снизу в группе	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
38	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах и тройках. Прием мяча снизу в группе	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
39	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
40	Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал

41	Соревнования. Разбор игры. Устранение ошибок.	2	Групповая Беседа	Спортивный зал
42	Подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
43	Общие основы волейбола, ПП и ТБ. Учебно-тренировочная игра.	2	Беседа Групповая	Спортивный зал
44	Нападающий удар из зоны 2 и 4 с передачи партнера из зоны 3. Учебная игра.	2	Групповая	Спортивный зал
45	Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
46	Соревнования. Разбор игры. Устранение ошибок.	2	Групповая Беседа	Спортивный зал
47	Упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног, развитие координации; Упражнения на растяжку.	2	Групповая	Спортивный зал
48	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами.	2	Индивидуальная	Спортивный зал
49	Упражнения с отягощением (штанга, гантели, набивные мячи). Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Прыжки в высоту. Учебно-тренировочная игра.	2	Индивидуальная Групповая	Спортивный зал

50	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё; с собственного подбрасывания; подброшенного партнёром. Учебная игра.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
51	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё; с собственного подбрасывания; подброшенного партнёром.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
52	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебно-тренировочная игра.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
53	Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.	2	Индивидуальная	Спортивный зал
54	Правила игры и методика судейства. Учебно-тренировочная игра.	2	Беседа Групповая	Спортивный зал
55	Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3, шага). Учебнотренировочная игра.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
56	Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Учебно - тренировочная игра.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
57	Выбор места: при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. Учебно-тренировочная игра.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
58	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
59	Челночный бег на 5 и 10 метров (приставными шагами, с набивным мячом)	2	Групповая	Спортивный зал

60	Взаимодействия игроков передней линии. Учебная игра.	2	Беседа Групповая	Спортивный зал
61	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
62	Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).	2	Индивидуальная	Спортивный зал
63	Соревнования. Учебные двухсторонние игры с заданиями.	2	Индивидуальная Групповая	Спортивный зал
64	Соревнования. Учебные двухсторонние игры с заданиями.	2	Индивидуальная Групповая	Спортивный зал, стадион
65	Контрольные игры с заданиями. Разбор игры. Устранение ошибок.	2	Индивидуальная Групповая	Спортивный зал, стадион
66	Контрольные испытания. Общефизическая подготовка.	2	Индивидуальная	Стадион
67	Челночный бег 3*20 метров, 3*30 метров. Бег 60 метров с низкого старта (100 м)	2	Индивидуальная	Спортивная площадка, стадион
68	Бег в чередовании с ходьбой (300 м). Бег или кросс (до 1000 м)	2	Индивидуальная	Спортивная площадка, стадион
69	Бег с ускорением до 20 метров. Низкий старт и стартовый разбег до 60 метров.	2	Индивидуальная	Спортивная площадка, стадион
70	Контрольные испытания. Техническая подготовка.	2	Индивидуальная	Спортивная площадка
71	Контрольные испытания. Техническая подготовка.	2	Индивидуальная	Спортивная площадка

72	Итоговое занятие. Учебная игра.	2	Индивидуальная	Спортивная площадка
----	---------------------------------	---	----------------	---------------------

Календарно-тематическое планирование

2 год обучения

Таблица 9

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Понятие о технике и тактики игры.	2	Беседа Групповая	Спортивная площадка
2	ОФП. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Эстафеты.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивная площадка
3-4	ОФП. Легкоатлетические упражнения. Челночный бег 3×20 метров, 3×30 метров. Эстафеты.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивная площадка
5-6	Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег. Игра в мини-волейбол.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивная площадка
7	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Упражнения с набивным мячом.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивная площадка
8-9	Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Игра в мини-волейбол.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивная площадка

10-11	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Эстафеты.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивная площадка
12-13	Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Скачок назад, вправо, влево.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивная площадка
14-16	Ходьба, бег. Прием мяча: сверху двумя руками. Игра в мини-волейбол.	6	Индивидуальная	Стадион

17-18	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
19-20	Упражнения по технике в виде игры «Пионербол вслепую», «Точно в цель», «Встречная эстафета», «Пионербол двумя мячами».	4	Групповая	Спортивный зал
21-22	Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. Игра мини-волейбол.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
23	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
24-25	Бег с ускорением до 20 метров. Низкий старт и стартовый разбег до 60 метров. Эстафеты.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
26-28	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя с подачи в зонах 6,1,5. Учебная игра.	6	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал

29	Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
30-31	Ходьба, бег, перемещения. Подача мяча: нижняя прямая на точность. Учебная игра.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
32-33	Упражнения с отягощением, штанга (гантели) - приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.	4	Групповая	Спортивный зал

34-35	Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. Игра мини-волейбол.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
36	Специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.	2	Групповая	Спортивный зал
37-39	Верхняя прямая подача мяча. Первая передача в зоны 3,2. Учебная игра.	6	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
40-41	Упражнения с набивными мячами, гантелями - бег, прыжки, приседания. Игры, эстафеты.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
42-43	Верхняя прямая подача мяча. Первая передача в зону 3. Учебная игра.	4	Групповая	Спортивный зал
44	Упражнения с отягощением, штанга (гантели). Подачи мяча слабой рукой.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
45	Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Эстафеты.	2	Групповая Индивидуальная Беседа	Спортивный зал

46-47	ОФП. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Метание мячей в неподвижную цель.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
48-50	Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3, шага). Учебная игра.	6	Групповая	Спортивный зал
51-52	Специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.	4	Групповая Показ	Спортивный зал

53	Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.	2	Групповая	Спортивный зал
54-56	Нападающие удары через сетку по мячу, наброшенному партнером. Учебная игра.	6	Групповая	Спортивный зал
57	Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3. Учебно тренировочная игра.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
58-59	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах. Игры, эстафеты.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
60-61	Специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
62-64	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера. Учебная игра.	6	Групповая	Спортивный зал
65-66	Командные действия. Вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Учебно-тренировочная игра.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал

67	Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.	2	Групповая	Спортивный зал
68-69	Командные действия. Вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Учебно-тренировочная игра.	4	Групповая	Спортивный зал
70-72	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке. Учебно-тренировочная игра.	6	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
73-74	Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд).	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
75-76	Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач, при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. Учебно тренировочная игра.	4	Индивидуальная Групповая	Спортивный зал
77	Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, стойки на голове, руках и лопатках. Игры, эстафеты.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
78-79	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). Учебно-тренировочная игра.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
80	Специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал

81	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
82-83	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач. Учебная игра.	4	Групповая	Спортивный зал

84	Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Учебная игра.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
85	Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Учебная игра.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
86	Специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
87	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
88	Командные действия. Прием подач. Учебная игра.	2	Групповая	Спортивный зал
89	Командные действия. Прием подач. Учебная игра.	2		Спортивный зал
90-91	Упражнения по технике в виде игры «Пионербол вслепую», «Встречная эстафета», «Пионербол двумя мячами».	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
92	Бег в чередовании с ходьбой (300 м). Эстафеты типа "полоса препятствий". Игры, эстафеты.	2	Групповая Индивидуальная	Стадион

93-95	Учебные двусторонние игры с заданиями.	6	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
96	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Учебная игра.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал, стадион
97	Учебные двусторонние игры с заданиями	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал, стадион
98	Бег 60 метров с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 метров. Эстафеты	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал, стадион
99	Контрольные игры с заданиями.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал, стадион
100-102	Контрольные игры с заданиями. Разбор ошибок	6	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал, стадион
103-104	Упражнения по технике в виде игры «Пионербол вслепую», «Точно в цель», «Встречная эстафета», «Пионербол двумя мячами»	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал, стадион
105-107	Соревнования. Учебные двусторонние игры с заданиями.	6	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал, стадион
108	Итоговое занятие	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал, стадион

3 год обучения

Таблица 10

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения
----------	--------------	-----------------	---------------	------------------

1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила игры. Игры и эстафеты.	2	Беседа Групповая	Спортивная площадка
2	Понятие о влиянии общеразвивающих упражнений на организм спортсмена. Упражнения для рук, плечевого пояса. Эстафеты.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивная площадка
3-4	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м. из различных и.п., многократные прыжки с ноги на ногу. Эстафеты.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивная площадка
5	Стойки и перемещения игрока. Сочетание стоек и способов перемещений. Игра в мини-волейбол.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивная площадка
6	Влияние общей физической подготовки на организм занимающихся. Слагаемые здорового образа жизни. Строевые упражнения.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивная площадка
7	Стойки и перемещения игрока. Сочетание стоек и способов перемещений. Игра в мини-волейбол.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
8-9	Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Игра в мини-волейбол.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
10-11	Игра двоих. Переход средней линии. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	4	Групповая Индивидуальная	Стадион
12-13	Упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для мышц ног. Игры, эстафеты.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
14	Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Игра в мини-волейбол.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал

15-16	Упражнения для развития быстроты: многократное пробегание отрезков от 10	4	Беседа Групповая	Спортивный зал

	до 30 м. со старта с максимальной скоростью. Игра в мини-волейбол.			
17-18	Передача сверху двумя руками из глубины площадки, у сетки, стоя спиной. Передача сверху двумя руками в прыжке. Игра в мини-волейбол.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
19-20	Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений. Равномерный бег до 500 м. Эстафеты.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
21-23	Прием мяча снизу двумя руками, нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи. Игра в миниволейбол.	6	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
24-25	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Чередование способов подач. Учебная игра.	4	Групповая Индивидуальная Показ	Спортивный зал
26-27	Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Эстафеты типа "полоса препятствий".	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
28-29	Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению, для выполнения подачи. Учебная игра.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал

30	Сетка. Выход мяча из игры. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
31-32	Упражнения на растяжку, гибкость, координацию. Игра в мини-волейбол.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
33-34	Передача сверху двумя руками из глубины площадки, у сетки, стоя спиной. Передача сверху двумя руками в прыжке. Игра в мини-волейбол.	4	Групповая	Спортивный зал
35-36	Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2. Учебная игра.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
37-38	Прием мяча от подачи и первая передача в зону 3. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.	4	Групповая	Спортивный зал
39-40	Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Эстафеты типа "полоса препятствий".	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
41-43	Нападающий удар из зон 4, 3, 2, с высоких и средних передач. Учебная игра.	6	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
44	Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
45-46	Упражнения на растяжку, гибкость, координацию. Игра в мини-волейбол.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал

47-49	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Учебная игра.	6	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
50-51	Нападающий удар из зон 4, 3, 2, с высоких и средних передач. Учебная игра.	4	Индивидуальная	Спортивный зал
52	Игры-соревнования «Пионербол двумя мячами», «Пионербол вслепую». Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.	2	Групповая	Спортивный зал
53	Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Метание мячей в неподвижную цель. Эстафеты.	2	Групповая	Спортивный зал
54	Прием мяча от подач и первая передача в зону 3. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.	2	Групповая	Спортивный зал
55-56	Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
57	Игры-соревнования «Пионербол двумя мячами», «Пионербол вслепую». Установка на предстоящую игру. Характеристика команды соперника.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
58-59	Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Эстафеты типа "полоса препятствий".	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал

60-61	Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. Учебная игра.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
62	Упражнения на растяжку, гибкость, координацию. Игра в мини-волейбол.	2	Групповая	Спортивный зал
63	Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
64-65	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	4	Беседа Групповая	Спортивный зал
66	Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места. Упражнения с набивными мячами. Эстафеты с элементами волейбола.	2	Групповая	Спортивный зал
67-68	Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2. Учебная игра.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
69-70	Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Разбор проведенных игр.	4	Групповая	Спортивный зал
71	Упражнения для рук, плечевого пояса, мышц ног. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	2	Групповая	Спортивный зал
72	Падения, перекаты, кувырки. Эстафеты с элементами волейбола.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал

73-75	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. Учебная игра.	6	Индивидуальная	Спортивный зал
76-77	Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места. Упражнения с набивными мячами. Эстафеты с элементами волейбола.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
78	Падения, перекаты, кувырки. Эстафеты с элементами волейбола.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
79	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену.	2	Групповая	Спортивный зал
80-	Влияние уконаправленных упражнений на организм занимающихся. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	2	Беседа Групповая	Спортивный зал
81-82	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
83	Упражнения для рук, плечевого пояса, мышц ног. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
84	Многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад. Эстафеты.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
85-86	Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Разбор проведенных игр.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал

87-88	Упражнения для развития игровой ловкости. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.	4	Групповая	Спортивный зал
89-90	Многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад. Эстафеты.	4	Беседа	Спортивный зал
91	Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
92-93	Упражнения для ног. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре. Эстафеты.	4	Индивидуальная	Спортивный зал
94	Чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.	2	Индивидуальная	Спортивный зал
95-96	Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	4	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал, стадион
97	Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 500 м; кросс до 1 км. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал, стадион
98-99	Подачи (6 из 9), передачи мяча в парах через сетку (20 из 20), передачи мяча в баскетбольном круге.	4	Индивидуальная	Спортивный зал

100-101	Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	4	Индивидуальная	Спортивный зал
102	Упражнения для развития игровой ловкости. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал
103-104	Челночный бег 3х10, прыжок в длину с места, метание набивного мяча.	4	Индивидуальная	Стадион, спортивная площадка
105-107	Контрольное занятие в форме зачета.	6	Индивидуальная	Стадион, спортивная площадка
108	Анкетирование по итогам прохождения программы и обучения в объединении, подведение итогов, награждение.	2	Индивидуальная	Спортивная площадка

Контрольные испытания:
Общefизическая подготовка.

1. Челночный бег 5*6м.

На расстоянии 6м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 5 раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

2. Челночный бег 3*10м.

На расстоянии 10м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 3 раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

3. Бег 30м. Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с низкого старта, время фиксируется в секундах.

4. Прыжок в длину с места.

Прыжок выполняется толчком двух ног от горизонтальной линии. Измерение выполняется от контрольной линии до ближайшей точки опоры испытуемого при приземлении в сантиметрах. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

5. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Исходное положение: упор лежа, голова - туловище - ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова - туловище -ноги. Дается 1 попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе за 3 минуты.

5.Подтягивание на перекладине (юноши).

Выполняется из исходного положения вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. В исходном положении расстояние между указательными пальцами рук, не должно отклоняться более чем на ширину ладони в меньшую или большую стороны от ширины плеч. Упражнение выполняется непрерывными движениями, поднимая подбородок выше грифа перекладины, в произвольном темпе за 3 мин. Запрещается: делать «рывки», «взмахи», «раскачивания», туловищем или ногами, поочередно сгибать руки, висеть на одной руке, отпускать хват, раскрыв ладонь.

6. Прыжок вверх с места (методика Абалакова).

К вертикальной стене прикрепляется сантиметровая лента. Испытуемый становится у стены, не отрывая пяток от пола, поднимает правую руку. На этой высоте делается первая отметка. Вторая отметка делается на высоте, до которой, отталкиваясь двумя ногами, допрыгнет испытуемый. Результат высоты прыжка вычисляется путем вычитания из второй величины первой. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

7. Наклон вперед из положения сидя.

На полу обозначают центральную и перпендикулярную к ней линии, размеченную сантиметровой лентой. Сидя на полу испытуемый ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними 20-30см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4 регистрируется результат на мерной линии по кончикам пальцев, при фиксации этого результата в течение 5сек. При этом не допускается сгибание ног в коленях.

8.Бег 92 м (бег с изменением направления). На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей (1 кг), мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за серединой лицевой линии (см рисунок). По сигналу он начинает бег, касаясь мячей по одному (№ 1,2,3,4,5,6). Игрок должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией (№7). Начинают бег

из низкой стойки. Время засекается по секундомеру. Фиксируется время пробегания всей дистанции.

9.Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя на полу. Испытуемый сидит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперёд. Три попытки, учитывается лучший результат.

Приложение 3

Контрольные испытания.

Техническая подготовка.

1.Вторая передача из зоны 3 в зону 4 (юноши, девушки 12-14 лет)

В испытаниях на точность второй передачи создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м., высота ограничителей 3 м., расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см., расстояние от боковой линии 1м. и 20-30 см. от сетки. Испытуемому даётся 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, при качественном их исполнении.

2.Вторая передача из зоны 2 в зону 4 (юноши, девушки 15-17 лет)

При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый испытуемый выполняет 10 попыток. Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения передачи.

3.Поточная передача двумя руками сверху (юноши, девушки 12-14 лет)

Испытуемый располагается на расстоянии 2 м. от стены. На высоте 3 м. на стене делается контрольная линия. Испытуемый подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену. Надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учитывается количество правильно выполненных попыток.

4.Передача сверху, стоя лицом и спиной (чередование) (юноши, девушки 15-17лет)

Испытуемый располагается на расстоянии 3 м. от стены. На высоте 4 м. на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Испытуемый подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180 градусов (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается количество правильно выполненных серий.

5.Нижняя подача мяча (юноши, девушки 12 лет)

Основные требования при испытаниях на точность подач: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в пределы площадки. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения подачи.

6.Верхняя подача мяча (юноши, девушки 13-15 лет)

Основные требования при испытаниях на точность подач: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в пределы площадки. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения подачи.

7.Верхняя прямая подача (юноши, девушки 16-17 лет)

Основные требования при испытаниях на точность подач: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определённом направлении - в заданный участок площадки. Испытуемому предоставляется 10 попыток, по пять попыток в каждую заданную зону. Первая зона - левая половина площадки (зона 1-2), вторая зона - правая половина площадки (зона 4-5). Учитывается количество подач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения подачи.

8.Нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (юноши, девушки 12-14 лет)

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести нападающий удар, чтобы испытуемые могли достаточно сильно послать мяч в пределы площадки, после передачи партнёра из зоны 3. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения.

9.Нападающий удар из зоны 4 на точность (юноши, девушки 15-17 лет)

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести нападающий удар, чтобы испытуемые могли достаточно сильно послать мяч с определённой точностью. Испытуемому предоставляется 10 попыток, по пять попыток в каждую заданную зону. Первая зона - левая половина площадки (зона 1-2), вторая зона - правая половина площадки (зона 4-5). Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения.

10. Приём подачи из зоны 6 в зону 3.

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приёма подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону 6. Принимая мяч в зоне 6, испытуемый должен направить его через ленту (натянутую на расстоянии 1,5 м. от сетки и на высоте 2,5 м.) в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения.

11. Приём подачи из зоны 5 в зону 2.

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приёма подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону 5. Принимая мяч в зоне 5, испытуемый должен направить его через ленту (натянутую на расстоянии 1,5 м. от сетки и на высоте 2,5 м.) в зону 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Испытуемому предоставляется 10 попыток. Учитывается количество результативных попыток, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения.

Приложение 4

Контрольно - переводные нормативы по общей физической подготовке

Таблица 12

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год	3-й год
1	Бег 30 м/с	5,5	5,3	5,0
2	Бег 30 м (5х 6м), с	12,0	11,5	11,2
3	Прыжок в длину с места, см.	185	200	205

4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	40	45	50
---	--	----	----	----

**Контрольно-переводные нормативы по технико-
тактической подготовке, по спортивному результату**

Таблица 12

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год	3-й год
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	4	5
2	Подача на точность	3	4	5
3	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	5

**Контрольно- переводные нормативы по общей физической подготовке
(девочки, девушки)**

Таблица 13

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	12	13	14	15	16	17
1.	Бег 30 м/ сек	5	5,8 и мен.	5,6 и мен.	5,3 и мен.	5,0 и мен.	4,8 и мен.	4,5 и мен.
		4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0
		3	6,4-6,8 6,9-7,3	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5
		2	7,4 и бол.	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0
		1		7,2 и бол.	6,9 и бол.	6,6 и бол.	6,4 и бол.	6,1 и бол.
2.	Челночный бег 3x10 м/сек	5	8,6 и мен.	8,5 и мен.	8,3 и мен.	8,3 и мен.	8,0 и мен.	7,7 и мен.
		4	8,8-9,0	8,7-8,9	8,4-8,6	8,4-8,6	8,2-8,4	7,8-8,0
		3	9,1-9,4	9,0-9,4	8,7-8,9	8,7-8,9	8,5-8,7	8,1-8,3
		2	9,6-9,8	9,5-9,6	9,0-9,2	9,0-9,2	8,8-8,9	8,4-8,5
		1	9,9 и бол.	9,7 и бол.	9,3 и бол.	9,3 и бол.	9,0 и бол.	8,6 и бол.
3.	Прыжок в длину с места	5	156-170	176-185	176-190	181-200	181-200	186-205
		4	141-155	151-175	156-175	161-180	161-180	166-185
		3	120-140	130-150	135-155	140-160	145-160	155-165
		2	110-119	110-129	115-134	125-139	130-144	140-154
		1	99 и мен.	109 и мен.	114 и мен.	6124 и мен.	129 и мен.	139 и мен.
4.	6-минутный бег (м.)	5	1241 и бол.	1281 и бол.	1321 и бол.	1401 и бол.	1461 и бол.	1521 и бол.
		4	1141-1240	1181-1280	1221-1320	1301-1400	1361-1460	1421-1520
		3	1041-1140	1081-1180	1121-1220	1201-1300	1261-1360	1321-1420
		2	941-1040	981-1080	1021-1120	1101-1200	1161-1260	1221-1320
		1	940 и мен.	980 и мен.	1020 и мен.	1100 и мен.	1100 и мен.	1220 и мен.
5.	Наклон вперед из положения сидя, см.	5	14,0 и бол.	15,0 и бол.	16,0 и бол.	18,0 и бол.	20 и бол.	20 и бол.
		4	11-13	12-14	13-15	15-17	16-19	16-19
		3	8-10	9-11	10-12	11-14	12-15	12-15
		2	4-7	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
		1	3 и мен.	4 и мен.	5 и мен.	6 и мен.	7 и мен.	7 и мен.
6.	Подтягивание на перекладине	5	18 и бол.	19 и бол.	20 и бол.	19 и бол.	17 и бол.	19 и бол.
		4	14-17	15-18	15-19	15-18	14-16	15-18
		3	9-13	9-14	9-14	9-14	9-13	9-14
		2	5-8	5-8	5-8	6-8	6-8	6-8
		1	4 и мен.	4 и мен.	4 и мен.	5 и мен.	5 и мен.	5 и мен.

7.	Прыжок вверх с места, см	5	25 и бол.	28 и бол.	31 и бол.	36 и бол.	40 и бол.	44 и бол.
		4	22-24	24-27	27-30	31-35	35-39	39-43
		3	19-21	21-23	23-26	26-30	30-34	34-38
		2	15-18	17-20	19-22	22-25	26-29	30-33
		1	14 и мен.	16 и мен.	18 и мен.	21 и мен.	25 и мен.	22 и мен.
8.	Бросок набивного мяча из-за головы вперед 2 кг. 9-15 лет-сядя, 1 кг. 7-8 лет-стоя	5	230 и бол.	250 и бол.	271 и бол.	301 и бол.	361 и бол.	391 и бол.
		4	190-229	221-249	241-270	271-300	321-360	351-390
		3	160-189	190-220	211-240	241-270	281-320	311-350
		2	141-159	161-189	181-210	211-240	241-280	271-310
		1	140 и мен.	160 и мен.	180 и мен.	210 и мен.	240 и мен.	270 и мен.
	Переводной балл		24	24	24	24	24	24

**Контрольно- переводные нормативы по общей физической подготовке
(мальчики, юноши)**

Таблица 14

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	12	13	14	15	16	17
1.	Бег 30 м/ сек	5	<i>5,6 и мен.</i>	<i>5,3 и мен.</i>	<i>5,0 и мен.</i>	<i>4,7 и мен.</i>	<i>4,4 и мен.</i>	<i>4,2 и мен.</i>
		4	<i>5,7-6,1</i>	<i>5,4-5,8</i>	<i>5,1-5,5</i>	<i>4,8-5,2</i>	<i>4,5-4,9</i>	<i>4,3-4,7</i>
		3	<i>6,2-6,6 6,7-7,1</i>	<i>5,9-6,3</i>	<i>5,6-6,0</i>	<i>5,3-5,7</i>	<i>5,0-5,4</i>	<i>4,8-5,2</i>
		2	<i>7,2 и бол.</i>	<i>6,4-6,8</i>	<i>6,1-6,5</i>	<i>5,8-6,2</i>	<i>5,5-5,9</i>	<i>5,3-5,7</i>
		1		<i>6,8 и бол.</i>	<i>6,6 и бол.</i>	<i>6,3 и бол.</i>	<i>6,0 и бол.</i>	<i>6,6 и бол.</i>
2.	Челночный бег 3x10 м/сек	5	<i>8,0 и мен.</i>	<i>7,7 и мен.</i>	<i>7,5 и мен.</i>	<i>7,1 и мен.</i>	<i>6,9 и мен.</i>	<i>6,7 и мен.</i>
		4	<i>8,1-8,6</i>	<i>7,8-8,2</i>	<i>7,6-8,0</i>	<i>7,2-7,7</i>	<i>7,0-7,5</i>	<i>6,8-7,2</i>
		3	<i>8,7-9,2</i>	<i>8,3-8,7</i>	<i>8,1-8,5</i>	<i>7,8-8,3</i>	<i>7,6-8,1</i>	<i>7,3-7,7</i>
		2	<i>9,3-9,8</i>	<i>8,8-9,2</i>	<i>8,6-9,0</i>	<i>8,4-8,9</i>	<i>8,2-8,7</i>	<i>7,8-8,2</i>
		1	<i>9,9 и бол.</i>	<i>9,3 и бол.</i>	<i>9,1 и бол.</i>	<i>9,0 и бол.</i>	<i>8,8 и бол.</i>	<i>8,3 и бол.</i>
3.	Прыжок в длину с места	5	<i>161-185</i>	<i>181-195</i>	<i>181-200</i>	<i>191-205</i>	<i>961-210</i>	<i>206-220</i>
		4	<i>141-160</i>	<i>161-180</i>	<i>166-180</i>	<i>171-190</i>	<i>181-195</i>	<i>191-205</i>
		3	<i>130-140</i>	<i>140-160</i>	<i>145-165</i>	<i>150-170</i>	<i>160-180</i>	<i>175-190</i>
		2	<i>110-129</i>	<i>120-139</i>	<i>130-144</i>	<i>135-149</i>	<i>154-159</i>	<i>160-174</i>
		1	<i>109 и мен.</i>	<i>119 и мен.</i>	<i>129 и мен.</i>	<i>134 и мен.</i>	<i>153 и мен.</i>	<i>159 и мен.</i>

4.	6-минутный бег (м.)	5	<i>1281 и бол.</i>	<i>1351 и бол.</i>	<i>1421 и бол.</i>	<i>1481 и бол.</i>	<i>1561 и бол.</i>	<i>1621 и бол.</i>
		4	<i>1171-1280</i>	<i>1231-1350</i>	<i>1301-1420</i>	<i>1341-1480</i>	<i>1411-1560</i>	<i>1721-1620</i>
		3	<i>1061-1170</i>	<i>1101-1230</i>	<i>1141-1300</i>	<i>1201-1340</i>	<i>1261-1410</i>	<i>1321-1470</i>
		2	<i>941-1060</i>	<i>961-1100</i>	<i>1021-1140</i>	<i>1161-1200</i>	<i>1111-1260</i>	<i>1171-1320</i>
		1	<i>940 и мен.</i>	<i>980 и мен.</i>	<i>1020 и мен.</i>	<i>1060 и мен.</i>	<i>1110 и мен.</i>	<i>1170 и мен.</i>
5.	Наклон вперед из положения сидя, см.	5	<i>8 и бол.</i>	<i>10 и бол.</i>	<i>10 и бол.</i>	<i>10 и бол.</i>	<i>10-12</i>	<i>20 и бол.</i>
		4	<i>6</i>	<i>7-9</i>	<i>7-9</i>	<i>7-9</i>	<i>8-10</i>	<i>16-19</i>
		3	<i>4</i>	<i>5-6</i>	<i>5-6</i>	<i>5-6</i>	<i>6-8</i>	<i>12-15</i>
		2	<i>2</i>	<i>1-4</i>	<i>3-4,5</i>	<i>3-4,5</i>	<i>4-5</i>	<i>8-11</i>
		1	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>7 и мен.</i>
6.	Подтягивание на перекладине	5	<i>11</i>	<i>13</i>	<i>15</i>	<i>18</i>	<i>21</i>	<i>25</i>
		4	<i>8-10</i>	<i>9-12</i>	<i>11-14</i>	<i>13-17</i>	<i>15-20</i>	<i>19-24</i>
		3	<i>5-7</i>	<i>5-8</i>	<i>7-10</i>	<i>8-12</i>	<i>9-14</i>	<i>11-14</i>
		2	<i>2-4</i>	<i>5-8</i>	<i>3-6</i>	<i>3-7</i>	<i>3-8</i>	<i>4-10</i>
		1	<i>1-0</i>	<i>4 и мен.</i>	<i>2-0</i>	<i>2-0</i>	<i>2-0</i>	<i>3-0</i>
7.	Прыжок вверх с места, см	5	<i>37 и бол.</i>	<i>42 и бол.</i>	<i>48 и бол.</i>	<i>53 и бол.</i>	<i>57 и бол.</i>	<i>60 и бол.</i>
		4	<i>31-36</i>	<i>37-42</i>	<i>41-47</i>	<i>46-52</i>	<i>50-56</i>	<i>53-59</i>
		3	<i>25-30</i>	<i>31-36</i>	<i>34-40</i>	<i>39-45</i>	<i>43-49</i>	<i>46-52</i>
		2	<i>20-24</i>	<i>25-30</i>	<i>28-33</i>	<i>33-38</i>	<i>37-42</i>	<i>40-45</i>
		1	<i>19 и мен.</i>	<i>24 и мен.</i>	<i>27 и мен.</i>	<i>32 и мен.</i>	<i>36 и мен.</i>	<i>39 и мен.</i>
8.	Бросок набивного мяча из-за головы вперед 2 кг. 9-15 лет-сидя,	5	<i>366 и бол.</i>	<i>396 и бол.</i>	<i>436 и бол.</i>	<i>486 и бол.</i>	<i>536 и бол.</i>	<i>586 и бол.</i>
		4	<i>316-365</i>	<i>351-395</i>	<i>391-435</i>	<i>436-485</i>	<i>486-535</i>	<i>536-585</i>
		3	<i>261-315</i>	<i>306-350</i>	<i>346-390</i>	<i>385-435</i>	<i>436-485</i>	<i>486-535</i>
		2	<i>211-260</i>	<i>261-305</i>	<i>301-346</i>	<i>336-385</i>	<i>386-435</i>	<i>436-485</i>
		1	<i>210 и мен.</i>	<i>260 и мен.</i>	<i>300 и мен.</i>	<i>335 и мен.</i>	<i>385 и мен.</i>	<i>435 и мен.</i>
	Переводной балл		24	24	24	24	24	24

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке
волейбол (девушки)**

Таблица 15

№ п/п	Контрольные нормативы по ОФП	Баллы	Возраст учащихся					
			12	13	14	15	16	17
1.	Бег 30 м. (сек.)	5	5,0-5,3	5,0-5,4	4,9-5,3	4,9-5,2	4,8-5,2	4,8-5,2
		4	5,4-6,1	5,5-6,2	5,4-6,0	5,3-5,9	5,3-6,0	5,3-6,0
		3	6,2 и бол.	6,3 и бол.	6,1 и бол.	6,0 и бол.	6,1 и бол.	6,1 и бол.
2.	Челночный бег (5х6 м.) сек.	5	11,5	-	-	-	-	-
		4	11,8					
		3	12,3					

	Бег 92 м. «елочка» сек.	5	-	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2
		4		29,2	28,5	27,9	27,3	26,7
		3		29,7	29,0	28,4	27,8	27,2
3.	Прыжок в длину с места (см.)	5	176-190	181-200	181-200	186-205	191-210	201-220
		4	156-175	161-180	161-180	166-185	171-190	181-200
		3	135-155	140-160	145-160	155-165	160-170	170-180
4.	Прыжок вверх с места (см.)	5	31 и бол. 27-39	36 и бол. 31-35	40 и бол. 35-39	44 и бол. 39-43	50 и бол. 46-49	55 и бол. 51-54
		4	23-26	26-30	30-34	34-38	45-39	50-43
		3						
5.	Наклон вперед из положения сидя. (см.)	5	16,0 и бол. 13-15	18,0 и бол. 15-17	20 и бол. 16-19	20 и бол. 16-19	21 и бол. 17-20	21 и бол. 17-20
		4	10-12	11-14	12-15	12-15	13-16	13-16
		3						
6.	Метание набивного мяча 2 кг. (сидя)	5	271 и бол. 241-270	301 и бол. 271-300	361 и бол. 321-360	391 и бол. 351-390	420 и бол. 370-419	450 и бол.
		4	211-240	241-270	360	311-350	320-369	400 449
		3			281-320			350-399
	Контрольные упражнения по СФП							
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (10 попыток)	5	4	5	6	-	-	-
		4	3	4	5			
		3	2	3	4			

	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (10 попыток)	5 4 3	-	-	-	5 4 3	6 5 4	7 6 5
2.	Поточная передача двумя руками сверху (10 попыток)	5 4 3	7 6 5	7 6 5	9 8 6-7	-	-	-
	Передача сверху, стоя лицом и спиной (чередование) (10 попыток)	5 4 3	-	-	-	6 5 4	7 6 5	8 7 6
3.	Нижняя подача мяча в пределы площадки (10 попыток)	5 4 3	7 6 5	-	-	-	-	-

	Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	5 4 3	-	6 5 4	7 6 5	8 7 6	-	-
	Верхняя прямая подача по зонам (10 попыток)	5 4 3	-	-	-	-	7 6 5	8 7 6
4.	Нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	5 4 3	5 4 3	6 5 4	7 6 5	-	-	-
	Нападающий удар из зоны 4 на точность (10 попыток)	5 4 3	-	-	-	6 5 4	7 6 5	8 7 6
5.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность (10 попыток)	5 4 3	8 7 6	9 8 7	-	-	-	-
	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность (10 попыток)	5 4 3	-	-	6 5 4	7 6 5	8 7 6	9 8 7
	Переводной балл		33	33	33	33	33	33

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке волейбол
(юноши)**

Таблица 16

№ п/п	Контрольные нормативы по ОФП	Баллы	Возраст учащихся					
			12	13	14	15	16	17
1.	Бег 30 м. (сек.)	5	4,9-5,3	4,8-5,1	4,7-5,0	4,5-4,8	4,4-4,7	4,3-4,6
		4	5,4-5,9	5,2-5,8	5,1-5,7	4,9-5,4	4,8-5,1	4,7-5,0
		3	6,0 и бол.	5,9 и бол.	5,8 и бол.	5,5 и бол.	5,2 и бол.	5,1 и бол.
2.	Челночный бег (5х6 м.) сек.	5	11,0	-	-	-	-	-
		4	11,3					
		3	11,8					
	Бег 92 м. «елочка» сек.	5	-	26,0	25,5	24,9	24,2	24,0
		4		26,5	26,0	25,4	24,7	24,5
		3		27,0	26,5	25,9	25,2	25,0
3.	Прыжок в длину с места (см.)	5	181-200	191-205	196-210	206-220	211-230	221-240
		4	166-180	171-190	181-195	191-205	196-210	206-220
		3	145-165	150-170	160-180	175-190	180-195	190-205
4.	Прыжок вверх с места (см.)	5	48 и бол. 41-47	53 и бол. 46-52	57 и бол. 50-56	60 и бол. 53-59	70 и бол. 64-69	75 и бол. 70-74
		4	34-40	39-45	43-49	46-52	63-57	69-63
		3						
5.	Наклон вперед из положения сидя. (см.)	5	10 и бол. 7-9	10 и бол. 7-9	10-12	12 и бол.	15 и бол.	15 и бол.
		4	5-6	5-6	8-10	9-10	12-14	12-14
		3			6-8	7-8	8-11	8-11
6.	Метание набивного мяча 2 кг. (сидя)	5	436 и бол. 391-435	486 и бол.	536 и бол. 486-	586 и бол. 536-585	616 и бол. 565-615	650 и бол.
		4	346-390	436-485	535	486-535	515-564	600- 649
		3		385-435	436-485			550-599
	Контрольные упражнения по СФП							

1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (10 попыток)	5	4	5	6	-	-	-
		4	3	4	5			
		3	2	3	4			
	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (10 попыток)	5	-	-	-	6	7	8
		4				5	6	7
		3				4	5	6
2.	Поточная передача двумя руками сверху (10 попыток)	5	7	9	9	-	-	-
		4	6	7-8	8			
		3	5	6	6-7			
	Передача сверху, стоя лицом и спиной (чередование) (10 попыток)	5	-	-	-	6	7	8
		4				5	6	7
		3				4	5	6
3.	Нижняя подача мяча в пределы площадки (10 попыток)	5	8	-	-	-	-	-
		4	7					

		3	6					
	Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	5	-	7	8	9	-	-
		4		6	7	8		
		3		5	6	7		
	Верхняя прямая подача по зонам (10 попыток)	5	-	-	-	-	7	8
		4					6	7
		3					5	6
4.	Нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	5	6	7	8	-	-	-
		4	5	6	7			
		3	4	5	6			
	Нападающий удар из зоны 4 на точность (10 попыток)	5	-	-	-	6	7	8
		4				5	6	7
		3				4	5	6
5.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность (10 попыток)	5	8	9	-	-	-	-
		4	7	8				
		3	6	7				

	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность (10 попыток)	5 4 3	-	-	6 5 4	7 6 5	8 7 6	9 8 7
	Переводной балл		33	33	33	33	33	33

Тестовые задания для теоретического экзамена

Вопросы по теории физической культуры и спорта для теоретического зачета
контрольно-переводных нормативов

Возраст 12-14 лет.

1. Где впервые проводились современные Олимпийские игры?

- 2. а) во Франции
- б) в Греции
- в) в Англии

3. Назовите цели олимпийского движения

- а) развитие физических качеств, объединение молодежи, создание мирового движения доброй воли и сплоченного мира
- б) развитие экономики стран
- в) пропаганда здорового образа жизни

4. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?

- а) тяжелую атлетику
- б) гимнастику
- в) легкую атлетику

5. Как называют бегуна на средние дистанции?

- а) спринтер
- б) стайер
- в) марафонец

6. В каком виде спорта используется овальный мяч?

- а) водное поло
- б) регби
- в) мотобол

6. К какому виду спорта относится термин «баттерфляй»?

- а) борьба
- б) русская лапта
- в) плавание

7. Признаки утомления у спортсменов:

- а) покраснение лица, отдышка, обильное потоотделение, сердцебиение
- б) кашель, слезоточивость, головокружение

8. Что такое допинг контроль?

- а) проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств и методов стимуляции работоспособности
- б) проверка спортсменов на алкогольно-никотиновую зависимость

9. Что измеряет пульсометрия?

- а) артериальное давление
- б) частоту сердечных сокращений
- в) частоту дыхания

10. Здоровый образ жизни подразумевает:

- а) обильное употребление пищи, отдых, сон, развлечения
- б) режим труда и отдыха, занятия спортом, закаливание, рациональный режим сна и питания, отказ от вредных привычек

11. Для чего спортсмену необходимо вести дневник самоконтроля?

- а) чтобы фиксировать интересные спортивные события
- б) чтобы фиксировать свое самочувствие, показатели своего физического развития, объем выполненной нагрузки
- в) чтобы записывать домашние задания тренера

12. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?

- а) смазать вазелином, приложить холод, сделать тугую повязку
- б) приложить тепло, растереть

13. Что такое физическая культура?

- а) урок физической культуры
- б) часть общей культуры общества
- в) процесс физического совершенствования человека

14. Что означает понятие рациональное питание?

- а) правила поведения при приеме пищи
- б) правильное распределение объема пищи в течении дня

15. Назовите символ Олимпиады 1980 года в Москве

- а) белый чебурашка
- б) бурый мишка
- в) серый заяц

Возраст 15-17 лет.

1. Одной из сторон человеческой культуры, специфика которой заключается в оптимизации природных свойств человека, является:

- а) физическое развитие
- б) физическая культура
- в) физическое воспитание

2. Физическими упражнениями называются:

- а) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества
- б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
- в) двигательные действия, укрепляющие здоровье

3. В каком году был создан МОК? (Международный олимпийский комитет)

- а) в 1885г.
- б) в 1890г.
- в) в 1894г.

4. Как называется свод законов олимпийского движения?

- а) Конституция
- б) Хартия
- в) Устав

5. Что не относится к физическим качествам?

- а) быстрота
- б) гибкость
- в) вес
- г) сила

д) выносливость

6. Что способствует развитию общей выносливости.

- а) физическая нагрузка максимальной интенсивности за короткий промежуток времени
- б) физическая нагрузка умеренной интенсивности продолжительное время

7. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью:

- а) скоростно-силовых упражнений
- б) упражнений на гибкость
- в) силовых упражнений

8. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, т.к.:

- а) позволяет избежать стрессовых ситуаций
- б) обеспечивает ритмичность работы организма
- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня

9. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) высокой устойчивостью организма к заболеваниям и воздействию неблагоприятных факторов внешней среды
- б) хорошим развитием функциональных систем организма
- в) уровню работоспособности и запасом двигательных умений и навыков

10. Питательные вещества, необходимые организму для жизнедеятельности и занятий спортом:

- а) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода
- б) белки, жиры, углеводы, вода
- в) белки, жиры, углеводы, витамины, вода

11. Что является основными составляющими здорового образа жизни?

- а) рациональное использование свободного времени, организация сна, режим питания, контроль врачей
- б) режим учебы и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, выполнение норм гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек
- в) режим труда и отдыха, режим сна, занятия спортом, полноценное питание

12. Цель разминки при занятиях спортом:

- а) обеспечить физическую подготовку организма к предстоящим двигательным действиям
- б) обеспечить психологическую подготовку к предстоящим двигательным действиям
- в) обеспечить функциональную подготовку организма к предстоящим двигательным действиям, вовлекая в работу все мышечные группы и связки

13. Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту.

- 14. а) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов

15. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ранах?

- а) наложить давящую повязку, дать обезболивающее, вызвать врача
- б) промыть рану, обработать дезинфицирующим средством, наложить стерильную повязку, вызвать врача

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

- Какую форму имеет волейбольная площадка?
- Какие требования предъявляются к площадке?
- Как называются линии, ограничивающие площадку?
- Что такое средняя линия?
- Что такое линии нападения?
- Для чего нужна линия нападения?
- Что такое площадь нападения?
- Какова ширина линий разметки?
- Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

- Какой должна быть сетка и каковы её размеры?
- На какой высоте укрепляется сетка?
- Какова высота стоек?
- Когда должна проверяться высота сетки?
- Чем проверяется высота сетки?
- **Мяч.**
- Каким должен быть мяч для игры?
- Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

- Что должны знать участники соревнований?
- Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время □ соревнований?
- В чём заключается основное различие между предупреждением и □ персональным замечанием?
- Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до □ этого предупреждение?
- В каких случаях применяется удаление игрока?
- Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения □ врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

- На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

- Каким должен быть костюм игрока?
- Разрешается ли игрокам выступать без обуви?
- Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?
- Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?
- В какой форме должны выступать команды?
- Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах? □ Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от □ спортивной формы другой команды?

- Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования? □ В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам □ каждой команды?
- Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

- Каково число игроков в команде?
- Какие игроки считаются основными и какие запасными?
- Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей □ партии?
- Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в □ протокол до начала соревнований?
- Существует ли обязательная расстановка игроков?
- Как называются игроки каждой линии?
- Что такое взаимная расстановка игроков?
- Какое положение по кругу занимают игроки?
- Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент □ подачи?
- Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент □ выполнения подачи?
- Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?
- Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

- В каких случаях команда проигрывает очко?
- Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?
- Из скольких партий состоит соревнование?
- Когда соревнование считается законченным?
- Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

- Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?
- Как возобновляется игра после окончания первой партии?
- Как возобновляется соревнование перед решающей партией?
- Чем отличается решающая партия от остальных партий?
- Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и с Что такое подача?

- Как производится подача?
- Когда подача считается произведённой?
- Ограничивается ли время на подачу?
- Что служит сигналом на право подачи?
- Когда даётся свисток на подачу?
- Разрешается ли игроку производить подачу с руки?
- До коих пор должен подавать один и тот же игрок?
- Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча.

- Каким способом можно ударять по мячу?
- В каких случаях передача считается не правильной?
- Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?
- Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?
- Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих.

- Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?
- Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?
- Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?
- Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование.

- Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ☐ ошибкой?
- Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?
- Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?
- Что такое блокирование?
- Кто имеет право участвовать в блокировании?
- Когда блокирование считается состоявшимся?
- Что такое групповое блокирование?
- Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся ☐ блокировании?
- Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки.

- Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?
- Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?
- Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии. ☐ Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

- Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, ☐ произвести удар в прыжке и после удара приземлиться в площадь нападения?
- Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры.

- Когда мяч выходит из игры?
- Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков.

- Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?
- Когда может быть произведена замена игрока?
- Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы.

- Какие установлены перерывы между партиями?
- Какой перерыв установлен перед решающей партией?
- Даётся время на смену в решающей партии?
Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

