

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ГОРОД ДОНЕЦК"**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от 31 августа 2020 года

Утверждаю:  
Директор МБУДО СШ №1 г. Донецка  
Фадеева Е.А.  
МП  
Приказ №71 -о  
от 1 сентября 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВАВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**по Волейболу**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст учащихся:** 7-18 лет

**Срок реализации:** 1 год

(с использованием дистанционного формата)

**Разработчик программы:**

Грошева Галина Николаевна,

Тренер-преподаватель по волейболу

Высшей квалификационной  
категории

Донецк 2023

## Содержание

### Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	7
Содержание программы	9
Планируемые результаты	17

### Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий

Организационно – педагогические условий	20
Форма аттестации.	21
Условия реализации программы	23
Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в дистанционном формате	
3. Список литературы	31
4. Приложения	32

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру называли «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями.

В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Создавая программу учебно-тренировочных занятий по волейболу для детей 10-18 лет, мы опирались на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- ФЗ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)

- Локальные акты МБУ ДО ДЮСШ №1г.Донецка: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 9-17 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного

построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы по волейболу-физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);

- самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);

- самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам).

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии.

Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку,

учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Адресат программы. Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются обучающиеся в возрасте 8 – 15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности, необходимые для занятий легкой атлетикой. Это ранний подростковый и подростковый периоды. Психологические особенности детей этого возраста требуют особого внимания и осторожности от педагога в коммуникационном поле, усилий для нейтрализации перепадов настроения ребят, мотивирования активной деятельности и поддержания интереса к общественно значимой деятельности. Немаловажным является работа по развитию коллектива и межличностных доброжелательных взаимоотношений. Количество обучающихся в группах: 15 - 20 человек. Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Адресат программы. Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются обучающиеся в возрасте 8 – 15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности, необходимые для занятий легкой атлетикой. Это ранний подростковый и подростковый периоды. Психологические особенности детей этого возраста требуют особого внимания и осторожности от педагога в

коммуникационном поле, усилий для нейтрализации перепадов настроения ребят, мотивирования активной деятельности и поддержания интереса к общественно значимой деятельности. Немаловажным является работа по развитию коллектива и межличностных доброжелательных взаимоотношений. Количество обучающихся в группах: 15 - 20 человек.

**Уровень- *стартовый, базовый, продвинутый.***

*стартовый* – предполагающий использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

*базовый* – предполагающий использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и умений, гарантированное обеспечение трансляции общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления

*продвинутый* – предполагающий использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы; углублённое изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Уровень программы, рекомендуемый для освоения обучающимися, определяется на основе индивидуального тестирования.

**Адресат программы** девочки и мальчики, девушки и юноши в возрасте от 9 до 17 лет, интересующиеся волейболом. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

**Формы и методы обучения.**

**Форма обучения** – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы);

**Формы занятий:** основными формами при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в учреждении являются:

- *групповые и индивидуальные тренировочные занятия*, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся.
  - *участие в спортивных соревнованиях,*
- выполнение контрольно-нормативных и переводных требований*( тестирование и контроль).

Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются: словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом

движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 3 года, 52 учебных недель с сентября по июль включительно. За год обучения объем учебных часов 312, за весь период обучения 936 часа.

**Режим занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 час- 45 минут).

### **Отличительные особенности данной программы**

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

- создание условий для развития личности юных волейболистов.
- укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
- воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
- формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
- Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д

**Педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью вовлечения большего количества учащихся в социально-активные формы физической деятельности, а именно в занятия волейболом. А также в необходимости воспитания детей, ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

**Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.**

**НЕ** нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и(или) основного и(или) среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

### **Цели и задачи программы**

#### **Стартовый уровень: модуль 1 (возраст обучающихся 9-12 лет)**

**Цель:** создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей, через занятия волейболом.

#### **Задачи:**

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в баскетболе;
- формировать навыки общения;
- способствовать освоению навыков коллективной игры.

#### **Базовый уровень модуль 2 (возраст обучающихся 13-15 лет)**

**Цель:** расширение границ двигательной активности обучающихся, как за счет развития их физических способностей, так и совершенствования умений в волейболе

#### **Задачи:**

- совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся;
- способствовать приобретению основ атакующих и защитных действий;
- способствовать приобретению практических умений игры в баскетбол.
- обучить основным правилам игры волейбол;
- формировать личность подростка в условиях волейбольной команды.

#### **Продвинутый уровень модуль 3 (возраст обучающихся 16-18 лет)**

**Цель:** совершенствование физической, технической, тактической и психологической подготовки обучающегося за счет правильного (соразмерного) сочетания методов

упражнения и игры, направленных на развитие ориентировки, умения находить способы решения тактических ситуаций с учетом функций волейболиста.

#### **Задачи:**

- продолжить развивать координацию движений, скоростно-силовые качества, зрительно-двигательные реакции обучающихся-волейболистов в стандартных и разнообразных условиях;
- заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные.
- развивать динамическую силу;
- совершенствовать игровые действия, (как левой, так и правой рукой), атакующих и защитных комбинаций в небольших группах;
- освоение детьми специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры.
- формировать у детей коммуникативные способности.

### **Содержание программы**

#### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

#### **Календарный учебный график**

*52 неделя/год, 312 часов/год, 936 часов/3 года*

№ п/п	Раздел программы	стартовый	базовый	продвинутый	итого	Формы аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	Опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	<b>101</b>	<b>80</b>	<b>60</b>	<b>241</b>	Выполнение контрольных нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	<b>54</b>	<b>42</b>	<b>52</b>	<b>148</b>	Выполнение контрольных нормативов СФП
4	Техническая подготовка	<b>80</b>	<b>64</b>	<b>90</b>	<b>234</b>	Выполнение контрольных нормативов по ТП
5	Тактическая подготовка	<b>13</b>	<b>60</b>	<b>44</b>	<b>117</b>	Выполнение контрольных нормативов по ТП
6	Интегральная подготовка Инструкторская и судейская практика	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>66</b>	Знание правил
7	Контрольные нормативы	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	Выполнение контрольных нормативов
8	Соревновательная деятельность	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>55</b>	Выполнение контрольных нормативов по ТП
9	Итого занятий	<b>156</b>	<b>156</b>	<b>156</b>	<b>468</b>	
10	Общее количество часов	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>936</b>	

#### **Содержание учебного плана**

На первом году обучения необходимо познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований, научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры, познакомить с игровой

специализацией по функциям игроков; укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, содействие правильному физическому развитию детей и подростков, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка, развитие двигательной активности, координации движений, выносливости, развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией, приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

На втором и третьем году обучения групп происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся.

По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую.

В учебно-тренировочных группах осуществляется дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков. (см Приложение № 2- примерный тематический план- график прохождения учебного материала по волейболу за три года)

## **1. Теория**

История возникновения и развития волейбола.

История развития волейбола в России.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена. Врачебный контроль.

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Значение технической подготовки в волейболе

Значение тактической подготовки в волейболе.

Правила игры в волейбол.

Ознакомление с правилами соревнований

Спортивная терминология.

**2. Общая физическая подготовка** направлена на развитие основных физических качеств, двигательных навыков, совершенствование функциональной деятельности организма и улучшение состояния здоровья. Общая физическая подготовка должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, ловкость.

ОФП включает в себя:

Общие развивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения для повышения быстроты бега. Прыжки с места, с разбега. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с резиновыми жгутами.

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроений, поворотов,

движения строем, остановки.

Гимнастика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза. Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост.

Легкая атлетика. Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствиями, бег на 30, 60м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность.

Спортивные и подвижные игры. Беговые эстафеты с бросками, ведением

И передачей мяча, «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Снайперы», «Охотники и утки», «День и Ночь», «Уголки», «Перестрелка», Пионербол, «Салки по месяцам», «Азбука», «Делай наоборот», «Вызов номеров», «Эстафета цветов (зверей, птиц)», «Пустое место», «Удочка», «Дни недели», «Кто дальше прыгнет», «Вращение обручей», «На новое место».

### **3. Специальная физическая подготовка**

Задача **специальной физической подготовки** – развитие физических качеств, специфических для игры в волейбол. Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его игру быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

Упражнения для развития быстроты ответных действий: По сигналу бег на 5,10,15м из различных исходных положений; сидя, лежа на спине, из упора лежа на животе, перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег, повороты в беге. Упражнения для развития выносливости: кроссы на местности, бег в чередовании со спортивной ходьбой.

Упражнения на развития гибкости: наклоны вправо влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя.

Упражнения для развития специальной силы: броски и ловля набивного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, подъем туловища лежа на спине и животе, приседания на одной ноге «пистолетом».

Упражнения на развития ловкости и прыгучести: Кувырки вперед и назад из упора присев. Кувырки вперед и назад через плечо. Многократные прыжки на одной ноге, с подтягиванием колен, темповые прыжки на скамейку и со скамейки, прыжки вверх из глубокого приседа, спрыгивание с тумбы с последовательным прыжком в глубину, круговые вращения кистями рук. Ведения мяча двумя руками. Подвижные игры с мячом. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук, то же с прыжком вверх.

Упражнения для развития быстроты: ускорение отрезков 30м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения. Ускорения и

рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим касанием мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упражнение «циркуль» на ногах, пальцы рук на месте. Ходьба на полусогнутых ногах. Броски набивного мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Броски набивного мяча из-за головы с максимальным пригибанием. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на руках см приложение № 2

#### 4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА- модуль 1 и 2 (стартовый и базовый).

##### 1. Техника нападения.

2. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

3. передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой- на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера- на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния- на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

4. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

5. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену- расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку- расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

6. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены, по мячу в резиновых амортизаторах- стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

##### 2. Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: то же, что и в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены ( расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку( расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером- на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях- стоя на подставке в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

## **5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### *1. Тактика нападения.*

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, стоя, снизу, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны- по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

### *2. Тактика защиты.*

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»

## **6. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.**

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитация, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных тактических технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите- нападении.
4. Многократные выполнения технических приемов подряд; то же- тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» ( на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.
6. Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

## 7. МОДУЛЬ- 3 .(продвинутый)

### 1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

#### *Техника нападения.*

**1. Перемещения и стойки:** стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

**2. Передачи мяча:** передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед, вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

**3. Отбивание кулаком у сетки** в прыжке «на сторону соперника».

**4. Подачи:** нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и в правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания- на расстоянии 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

**5. Нападающие удары:** удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

#### *2. Техника защиты*

**1. Перемещения и стойки:** стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

**2. Прием мяча сверху двумя руками:** наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6м); прием подачи нижней прямой.

**3. Прием снизу двумя руками:** наброшенного партнером ( в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно и многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

**4. Прием мяча сверху двумя руками** с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

**5. Блокирование:** одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4- удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи

## 8.ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

### *1. Тактика нападения.*

**1. Индивидуальные действия:** выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку- нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной, подача на игрока, слабо владеющего приемами подачи.

**2. Групповые действия:** взаимодействия при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

**3. Командные действия:** система игры со второй передачи игроков передней линии- прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 ( чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

## **2. Тактика защиты.**

**1. Индивидуальные действия:** выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжки при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи ( сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

**2. Групповые действия:** взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

**3. Командные действия:** расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

## **9. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.**

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов- одного и в сочетаниях.

5. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

6. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

7. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

**10. Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной

физической и технической подготовленности. Приложение № 1.

## **11. Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. На протяжении учебного процесса педагог формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами.

В работе с юными спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики занимающихся разного возраста. К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Мера 23 поощрения должна соответствовать поступку, заслугам спортсмена и совпадать с мнением коллектива. Наказание, как один из методов воспитания, надо применять осторожно, так как бесчисленные замечания, нравоучения могут оказаться не менее вредными. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Для использования этих методов тренер-преподаватель должен иметь ввиду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер должен быть принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться. Он должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными

нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

## **12. Восстановительные мероприятия**

Для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе рекомендуется обеспечивать восстановление работоспособности естественным путем с использованием следующих средств восстановления:

- оптимальное построение тренировочного процесса (рациональное сочетание упражнений и интервалов отдыха)
- частая смена тренировочных средств во время занятий;
- проведение занятий в игровой форме;
- гигиенический душ;
- водные процедуры закаливающего характера;
- витаминизация пищевого рациона.

## **. Планируемые результаты освоения программы**

### Личностные результаты:

- 1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;
- 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- 3) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;
- 5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

### метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе

альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности.

### **СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ модуль 1**

*Знать:*

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- простейшие правила игры и соблюдать их;
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;

*Уметь:*

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- правильно применяют изученные способы приема и передачи мяча, способы нападения и блокировки мяча.
- грамотно ориентируются при осуществлении подачи мяча из-за лицевой линий площадки.

*Иметь навыки:* техники движений в волейболе, технико-тактических действий.

*Приобрести опыт:*

- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, волейболом с соблюдением правил техники безопасности;
- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

### **БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ модуль 2**

обучающиеся должны

*Знать:*

- простейшие правила игры и соблюдать их;

– методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;

*Уметь:*

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применяют в практической игре: обманные движения и блокировка мяча, групповые комбинации, расположение на площадке при технико-тактических действий в защите и нападении;
- умеют оценивать игровую ситуацию, осуществляют переход от защиты к нападению;
- выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях, организуют командные действия

*Иметь навыки:*

- техники движений в волейболе;
- командных тактических действий в нападении и защите;

*Приобрести опыт:*

- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, волейболом с соблюдением правил техники безопасности;
- игровых и стандартных ситуаций в волейболе;
- участия в соревнованиях.

### **ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ модуль 3**

обучающиеся должны

*Знать:*

- простейшие правила игры и соблюдать их;
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;

*Уметь:*

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- владеть основными приёмами игры в волейбол (перемещения; приемы и передачи мяча двумя руками сверху и снизу; блокирование; подачи мяча; обманные движения, прием мяча в падении, нападающие удару);
- уметь разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах;

- уметь оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации;
- уметь оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников;
- проявляют гибкое тактическое мышление во время игры;
- владеть навыками коллективной игры.

*Иметь навыки:*

техники движений в волейболе;  
командных тактических действий в нападении и защите;

*Приобрести опыт:*

- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, волейболом с соблюдением правил техники безопасности;
- игровых и стандартных ситуаций в волейболе;
- участия в соревнованиях.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий**

**Организационно – педагогические условия** реализации данной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

### **Условия приема в программу**

В программу принимаются дети в возрасте 9-17 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (октябрь, апрель) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

**Форма организации деятельности обучающихся** - групповая. Наполняемость группы не менее 15 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы могут быть как смешанные девочки и мальчики обучаются вместе и отдельные по полу (формирование групп отдельно девочки или мальчики).

Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в три года.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- подвижные игры,
- эстафеты,
- квалификационные испытания.

**Режим занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 час-45 минут). Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели занятий.(см. таблицу 1)

Таблица 1

**Режим занятий, наполняемость групп на разных этапах подготовки.**

Наименование этапа	Год Обучения	Возраст для зачисления	Кол-во обучающихся	Кол-во в неделю	
				занятий	Часов
Спортивно-оздоровительный - 1 год (стартовый)	1-ой год	9-17 лет	15-25	3	6
Спортивно-оздоровительный - 2 год (базовый)	2-ой год	9-17 лет	15-25	3	6
Спортивно-оздоровительный - 3 год (углубленный)	3-ой год	9-17 лет	15-25	3	6

**Место проведения занятий:** спортивные залы общеобразовательных школ.

**Форма аттестации.**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение 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.

Примерные виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: входной контроль – сентябрь-октябрь, промежуточный контроль- декабрь-январь, итоговая аттестация – май и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

*Входной контроль (предварительная аттестация)* – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

*Промежуточная аттестация* – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах в течении образовательного курса программы.

*Итоговая аттестация* – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

**Формы проведения аттестации** определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования (теория и практика), спортивные соревнования.

**Теория** проводится в формате тестирования или беседы.

Уровень «Высокий» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики.

Уровень «Средний» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Уровень «Низкий» - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в учебном материале, нет должной аргументации и умения использовать знания. Содержание тестовых заданий составляет педагог самостоятельно по темам, которые были изучены за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь период обучения)

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям (каждое упражнение оценивается по пятибалльной системе).

Проведение входного контроля, промежуточной и итоговой аттестации, в виде тестовых упражнений по теории, ОФП, СПФ, ТТП, а так же соревнований (годовой календарный план спортивно-массовых мероприятий образовательной организации), осуществляется самим педагогом и оргкомитетом образовательной организации в состав которой могут входить представители администрации, тренеры-преподаватели из других объединений и групп, а так же и другие педагогические работники, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (отделению) и сдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

#### ***Анализ результатов аттестации***

Результаты аттестации обучающихся анализируются аттестационной комиссией и представляются в администрацию образовательной организации, которая подводит общий итог на педагогическом совете.

Параметры подведения итогов:

- уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий), который зависит от количества набранных баллов по тестированию; количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);
- совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);
- перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;
- перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;
- рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

Результаты, показанные во время тестирования, соответствуют уровню подготовленности представленные в таблице «Шкала оценки результатов тестирования» (Приложение 1).

## Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы:

### 2.3.1. Учебно-методическое обеспечение

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических,

возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все

методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает

постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении

изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. В основу программы легли определенные педагогические принципы:

принцип субъектный познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными

субъектами образования.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия. Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка.

Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности. Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое,

поднимать учащегося на более высокий уровень развития. Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

#### **Дидактические материалы:**

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

#### **Методические рекомендации:**

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

Использование интернет ресурса, работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

#### **Литература:**

- Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006.
- Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992.
- Фидлер М. Волейбол. М., 2002.
- Энциклопедия «Аванта +», 2006

#### **Материально-технического обеспечения:**

- спортивный зал для занятий волейболом;
- спортивный инвентарь (волейбольная сетка, конструкции волейбольные, мячи волейбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для волейбола, футболки, майки, шорты).

#### **Кадровое обеспечение**

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

### Календарный учебный план график.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончаний занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	Сентябрь	август	52	156	312	3 раза в неделю по 2 часа

Середина декабря – период промежуточной аттестации (диагностики)

Последняя неделя апреля и вторая неделя мая – итоговая аттестация.

Занятия проводятся строго по расписанию.

Соревнования по плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ.

#### **Информационное обеспечение:**

использование интернет ресурса,

работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

#### **Контрольные и календарные игры:**

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде города по волейболу.

#### **9. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в дистанционном формате по волейболу**

Одной из форм организации образовательного процесса в подготовке обучающегося, ориентированного на профессию в области физической культуры и спорта является электронное образование с использованием технологий дистанционного обучения. Рабочая учебная программа электронного образования с использованием технологий дистанционного образования разработана на основе нормативных документов:

Данная программа рассчитана на организацию учебного процесса как в форме электронного обучения, так и смешанного обучения, т.е. использование очных форм в сочетании с дистанционным и образовательными технологиями.

Цель программы: развитие индивидуальных особенностей обучающихся на основе формирования навыков саморегуляции и осознанного выбора направления деятельности в сфере физической культуры и выбранного вида спорта.

Задачи. Образовательные:

- обучение технике двигательных действий в виде спорта,
- обучение двигательным умениям и навыкам в смежных видах,
- формирование основ знаний по физической культуре и спорту, теории методики физического воспитания,
- формирование навыков саморегуляции,
- обучение умению самоорганизации,
- обучение и спользования дистанционных технологий.

Развивающие:

- развитие познавательной активности,
- формирование творческой активности,
- формирование осознанного выбора, ориентированного на профессию,
- развитие навыков онлайн-общения,
- развитие индивидуального потенциала обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание воли, самообладания, дисциплинированности,
- формирование стремления к самопознанию.
- воспитание физических качеств с использованием технологий дистанционного образования

Принципы построения программы

*Общепедагогические принципы:*

-Организация педагогического взаимодействия на основе компетентного подхода к образованию. Данное позволяет ориентировать целеполагание занятий на формирование и развитие умений и навыков обучающегося.

- Интеграция учебной и социальной среды позволит влиять на изменения на уровне личности обучаемого. Создание сообществ и консультативный характер общения решают личностные проблемы обучаемого, позволяет самоутвердиться и оказывают педагогическую поддержку.

- Комплексное использование современных технологий – образовательных, управленческих, коммуникативных, информационных.

- Доступность и открытость дистанционного образования. Для устранения демотиваторов обучения в дистанционном режиме необходимо разнообразить формы общения, время их проведения, доступность в географическом отношении.

- Индивидуально-личностный подход к реализации задач физического воспитания. Данный принцип требует учета образовательных потребностей обучаемого, его индивидуальных особенностей, построения индивидуальных траекторий развития.

*Специфические принципы:*

Соблюдение возрастных и индивидуальных физических и функциональных особенностей обучаемых.

Постепенное увеличение физической нагрузки в течение дистанционного периода обучения.

Систематичность в занятиях физическими упражнениями.

Разнообразие форм мотивации к занятиям физическими упражнениями и контроля над разными аспектами их выполнения.

Проведение занятий в дистанционном формате осуществляется через специальные платформы для проведения онлайн-занятий:

- Zoom(ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).
- Moodle(ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).

Время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube(ссылка). На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре и спорту.

Для самостоятельной работы обучающихся можно использовать сайты

«Российской электронной школы»(ссылка).

## **2. Учебный план**

При разработке учебного плана реализации рабочей учебной программы с применением электронного образования на основе использования дистанционных образовательных

технологий учитывается специфика подготовки юных спортсменов на основе периодичности тренировочного процесса с использованием микро-макро-циклов, условий организации тренировочного процесса (наличие в данный момент спортивной базы, спортивного инвентаря, гаджетов и т.д.).

При совмещенном образовании сочетаются как аудиторные занятия (практические занятия с использованием спортивной базы), так и дистанционные формы.

На каждое занятие (или используя микро-макроциклы) тренер-преподаватель разрабатывает план-конспект (приложение 1.1) В учебный план входят следующие разделы:

1. Теоретические основы физической культуры и спорта (ссылка)

2. Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по ОФП, ссылка) 3. Вид спорта:

- практические занятия (конспекты занятий, ссылка) - технические умения и навыки (ссылка)

- специальные навыки (ссылка)

4. Теоретические основы.

Контроль зачетные требования: - тестирование (ссылка);

- анкетирование (ссылка); - онлайн-беседы;

- наблюдение;

- конкурсные проекты (презентация).

5. Практическая часть может включать в себя:

- мониторинг. Пример: выполнение обучающимися пробы Руфье для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом.

- педагогическое тестирование. Пример: выполнение контрольных упражнений, возможных в условиях квартиры, как этапа подготовки к сдаче нормативов в комплексе ГТО.

- фото и видео отчет. Пример: фото- и видео-фиксация специально подготовительных упражнений, утренней гимнастики. Также ученики могут сделать скриншоты своих пульсометров и отправить педагогу. Такой прием может мотивировать к двигательной деятельности в течение дня.

- дневник самоконтроля.

Пример: регулярное наблюдение обучающегося за состоянием своего здоровья и физического развития, и их изменений под влиянием занятий ФК и спортом. Дневник самоконтроля развивает метапредметные умения. Дневник помогает занимающимся познавать самих себя, приучать следить за собственным здоровьем, своевременно замечать степень усталости от умственной работы или физической тренировки (приложение табл.).

6. Самостоятельная работа (ссылка)

Организация учебного процесса строится тренером-преподавателем на основе примерного алгоритма (приложение 1.2).

В целях контроля за работой обучающихся на занятиях тренер-преподаватель рассылает обучающимся «Спортивный дневник» (приложение 1.3), который должен заполняться ребенком после каждого занятия: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.

Детям младшего школьного и дошкольного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители.

Собранные дневники в месте с журналом, а также конспекты тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан сдать заместителю директора по учебно-тренировочной работе.

Конспекты тренировочных занятий, спортивные дневники занимающихся и журнал

учета работы тренера являются подтверждением реализации дополнительной общеобразовательной программы и основанием для начисления заработной платы тренеру-преподавателю.

При осуществлении смешанного обучения каждый педагог действует по заданному алгоритму с той лишь разницей, что некоторые разделы практической части (техническая подготовка, специальные навыки) выносятся на очное обучение с использованием моделей смешанного обучения.

### **3. Методическое обеспечение образовательного процесса**

При осуществлении электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в практике физкультурно-спортивного направления возможно использование различных форм организации обучения и воспитания обучающихся.

*Рекомендуемые формы обучения:*

1. Конкурс «Тренируемся вместе с ДЮСШ».

Конкурс направлен на поддержание спортсменами спортивной формы в режиме самоизоляции, пропаганду здорового образа жизни, сохранение соревновательного духа. Для участия в конкурсе спортсменам необходимо прислать видеосвоей тренировки. Набранный наибольшее количество «лайков» становится победителем.

2. Челлендж «Спортивный карантин».

Задача челленджа – составить комплекс упражнений для тренировок в условиях самоизоляции с целью сохранения интереса спортсменов к занятию спортом. Последний участник, повторивший все предыдущие упражнения, добавив одно свое, и завершивший таким образом челлендж, становится победителем.

3. Онлайн-соревнования по роуп-скиппингу.

Для организации онлайн-соревнований можно использовать платформу Zoom, установленную на компьютерах и гаджетах участников и организаторов. Участники заранее разучивают 15 базовых упражнений и на соревнованиях за 30 секунд выполняют наибольшее количество повторений каждого упражнения. Побеждает команда, участники которой набрали наибольшее количество баллов.

4. Онлайн-профильная онлайн-смена «Юный судья по виду спорта» (может использоваться как каникулярное время, так и образовательном процессе).

Цель – формирование у обучающихся комплекса основных теоретических и практических навыков в виде спорта, и достижение максимально возможного для каждого юного спортсмена уровня судейской подготовленности. В программу онлайн-смены включаются лекции заслуженных тренеров России, судейсероссийской категории, осуществляется ежедневное тестирование, по итогам которого выдаются сертификаты юного судьи.

5. Челлендж #КуКуКубок. Цель – организация наставничества. Ведущий спортсмен в виде спорта запускает челлендж, в котором участник, выполняя определенные упражнения, двигательные действия на своей странице в «ВКонтакте» с #КуКуКубок, получает индивидуальные консультации знаменитых спортсменов в виде спорта.

6. Заочная акция «Активное лето». Цель акции – продолжение тренировок и сохранение соревновательного духа спортсменов в период пандемии. Для участия в акции «Активное лето» необходимо наличие в смартфоне мобильного приложения Strava (скачать бесплатно можно на странице в магазине Google Play, или в iTunes),

позволяющего определить количество километров, которые пробежал участник. Участники должны выполнять пробежки на свежем воздухе и предоставить 4 своих лучших результата, а также фото или видео начала и окончания пробежек посредством размещения в VK скриншотов страниц с лучшими достижениями. Победитель определяется по наибольшей сумме набранных километров.

*Рекомендуемые формы воспитательной работы:*

1. Календарь истории «Этот день мы приближали, как могли!» и информационный бюллетень «Удивительное в спорте».

Цель – получение

обучающимися новых знаний, поддержание интереса спортсменов к истории и спорту, пропаганда любви к родине и спорту. Размещение информации о событиях, произошедших в последние дни Великой Отечественной войны; об удивительных спортивных достижениях и интересных фактах из спорта.

2. Заочная военно-историческая викторина, посвященная 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. Проведение военно-исторической викторины направлено на проверку знаний обучающихся о событиях и фактах Великой Отечественной войны, получение обучающимися новых знаний с использованием выполнения тестовых заданий обучающимися.

3. Онлайн-экскурсия по Залу спортивной Славы, посвященная Дню России. Онлайн-экскурсия по Оренбургскому национальному музею защитников Отечества имени генерала М.Г. Черняева, посвященная 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. Организация трансляции происходит посредством прямого эфира в социальной сети Instagram на официальной странице ДЮСШ.

4. Физкультурно-оздоровительная акция «Спортом всей семьей» Физкультурно-оздоровительная акция посвящена Дню защиты детей. Принять участие в Акции могла любая семейная команда (дети и взрослые). Основное условие – видеосемейной тренировки (не более 3 минут). В котором приоритет отдается ребенку, как основному организатору выполнения упражнений.

5. Онлайн-конкурс «Отдыхаем с ДЮСШ». Участникам необходимо было разместить фотосотдыхающих спортсменов и их родителей на личной странице в Instagram с #отдыхаемсДЮСШ.

#### **4. Работа с родителями**

В условиях дистанционного и смешанного обучения важно общение с родителями, которые становятся основными помощниками в организации обучения. С этой целью проводятся следующие мероприятия:

1. Онлайн-собрания, в содержании которых темы:

- объяснение важности занятий ФК в период дистанционного обучения;
- принципы работы в дистанционном режиме обучения;
- разъяснение критериев оценки техники физического упражнения;
- объяснение техники безопасности;
- объяснение работы инвентаря в домашних условиях;
- объяснение родителям важности похвалы ребенка и отметки его успехов.

2. Онлайн-консультация (онлайн групповые);

- Педагог дает задание – родители снимают это на видео и отправляют педагогу физической культуры;
- Предоставление готовых комплексов упражнений и других методических материалов;

Создание творческих конкурсов для мотивации совместной деятельности родителей и детей. Например, проведение семейного спортивного фото-кросса.

3.

Создание курсов лекций и практик для родителей по вопросам физического воспитания в условиях дистанционного обучения.

4.

Педагогическая диагностика родителей целью выявления знаний в области дистанционного обучения детей.

### **5. Техника безопасности**

Организация пространства для занятий физической культурой и спортом (далее - ФК) и инвентарь должны соответствовать технике безопасности.

Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иногда ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены (приложение 1.4).

## **Список литературы**

### **Перечень информационного обеспечения**

1. Железняк Ю. Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров. Москва. Физ-культура и спорт, 1988 год.
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. - М., 1998.
3. Мещерякова О.Н., Магин В.А., Звучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурно-спортивной деятельности. Волейбол: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2003.
4. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Куняпский 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. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1999
11. Банников А.М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
12. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР.-М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
14. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л .Б. Кофмана. - М., 1998.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред.М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
16. Современная система спортивной подготовки / Под ред.Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
17. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.  
Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. -М., 2000. 19. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987

### **Список литературы для тренера-преподавателя:**

1. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М.: Физическая культура и спорт, 1996 г.
3. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
6. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
7. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
8. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
9. О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.

### **Список литературы для воспитанников**

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
4. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г

## «Шкала оценки результатов тестирования»

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

## КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

(ЮНОШИ)

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ										
			9	10	11	12	13	14	15	16	17-18		
1	Бег 30 м. (сек.)	5	5,4 и мен.	5,6 и мен.	5,3 и мен.	5,0 и мен.	4,7 и мен.	4,4 и мен.	4,2 и мен.	4,2 и мен.	4,1 и мен.		
		4	5,5-6,5	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,3-4,7	4,3-4,7	4,2-4,6		
		3	6,7-6,9	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2	4,8-5,2	4,7-5,1		
		2	7,0-7,1	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,3-5,7	5,3-5,7	5,2-5,6		
		1	7,2 и бол.	7,2 и бол.	6,8 и бол.	6,6 и бол.	6,3 и бол.	6,0 и бол.	6,6 и бол.	6,6 и бол.	6,5 и бол.		
2	Челночный бег 3х10м. (сек.)	5	9,4 и мен	8,6 и мен	8,2 и мен	8,0 и мен	7,7 и мен	7,5 и мен	7,2 и мен	7,0 и мен	6,8 и мен		
		4	9,5-9,8	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,1-7,3	6,9 -7,1		
		3	9,9-10,1	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,4-7,7	7,2-7,5		
		2	10,2-10,5	9,9-10,2	9,3-9,6	9,1-9,4	9,0-9,3	8,8-9,1	8,3-8,6	7,8-8,1	7,6-7,9		
		1	10,6 и бол.	10,3 и бол.	9,7 и бол.	9,5 и бол.	9,4 и бол.	9,2 и бол.	8,7 и бол.	8,2 и бол	8,0 и бол		
3	Прыжок в длину с места, (см.)	5	151-175	161-185	181-195	181-200	191-205	196-210	206-220	206-220	215-225		
		4	131-150	141-160	161-180	166-180	171-190	181-195	191-205	191-205	196-214		
		3	120-130	130-140	140-160	145-165	150-170	160-180	175-190	175-190	178-195		
		2	100-119	110-129	120-139	130-144	135-149	154-159	160-174	160-174	166-177		
		1	99 и мен.	109 и мен.	119 и мен.	129 и мен.	134 и мен.	153 и мен.	159 и мен.	159 и мен.	165 и мен		
4.1	Бег 1000м (мин,сек.) 7-8 лет смешанное передвиж.	5	4.50 и мен	4.50 и мен									
		4	4.51-5.50	4.51-5.50									
		3	5.51-6.10	5.51-6.10									
		2	6.11-6.30	6.11-6.30									
		1	6.31 и бол	6.31 и бол									
4.2	Бег 1500м (мин,сек.)	5			6.50 и мен	6.50 и мен							
		4			6.51-8.05	6.51-8.05							
		3			8.06-8.20	8.06-8.20							
		2			8.21-8.35	8.21-8.35							
		1			8.35и бол	8.35и бол							
4.3	Бег 2000м (мин,сек.)	5					8.10 и мен	8.10 и мен	8.10 и мен				
		4					8.11--9.40	8.11--9.40	8.11--9.40				
		3					9.41-10.01	9.41-10.01	9.41-10.01				
		2					10.01-10.20	10.01-10.20	10.01-10.20				
		1				10.21 и бол	10.21 и бол	10.21 и бол					
4.4	Бег 3000м (мин,сек.)	5								12.40 и мен	12.40 и мен		
		4								12.41-14.30	12.41-14.30		
		3								14.31-15.00	14.31-15.00		
		2								15.01-15.30	15.01-15.30		
		1							15.31 и бол	15.31 и бол			
5	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5	7,5 и бол.	8 и бол.	9 и бол.	10 и бол.	10 и бол.	11 и бол.	12 и бол	13 и бол	14 и бол		
		4	5,5-6,5	6-7	7-8	8-9	8-9	9-10	10-11	11-12	13-12		
		3	3,5-4,5	4-5	5-6	6-7	6-7	7-8	8-9	9-10	11-10		
		2	2-3	2-3	3-4	4-5	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9		
		1	1-0	1-0	2-0	3-0	3-0	4-0	5-0	6-0	7-0		
		0	отриц. рез	отриц. рез	отриц. рез	отриц. рез	отриц. рез	отриц. рез	отриц. рез	отриц. рез			
6	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	6 и бол.	8 и бол.	9 и бол.	10 и бол.	12 и бол.	14 и бол.	15 и бол.	16 и бол.	17 и бол.		
		4	4-5	6-7	7-8	8-9	9-11	11-13	12-14	13-15	14-16		
		3	3	4-5	5-6	6-7	7-8	8-10	9-11	10-12	11-13		
		2	2	3	3-4	4-5	5-6	5-7	6-8	7-9	8-10		
		1	1	1-2	2 и мен.	3 и мен.	3-4 и мен.	4 и мен.	5 и мен.	6 и мен.	7 и мен.		
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	5	40 и бол.	42 и бол.	44 и бол.	46 и бол.	48 и бол.	49 и бол.	50 и бол.	50 и бол.	52 и бол.		
		4	39-31	41-35	37-43	38-45	47-42	48-43	49-44	49-44	51-46		
		3	30-26	34-30	36-31	37-32	41-38	42-39	43-40	43-40	45-41		
		2	25-20	29-21	30-22	31-23	37-25	38-27	39-29	39-29	40-31		
		1	19 и мен.	20 и мен.	21 и мен.	22 и мен.	24 и мен.	26 и мен.	28 и мен	28 и мен	30 и мен		
Переводной балл для			18-21	18-21	18-21	18-21	18-21	18-21	18-21	18-21	18-21		

### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ДЕВУШКИ)

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ										
			9	10	11	12	13	14	15	16	17-18		
1	Бег 30 м. (сек.)	5	5,3 и мен.	5,8 и мен.	5,6 и мен.	5,3 и мен.	5,0 и мен.	4,8 и мен.	4,6 и мен.	4,5 и мен.	4,4 и мен.		
		4	5,9-5,4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,9-4,7	4,8-4,6	4,7-4,5		
		3	6,4-6,0	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,0-5,4	4,9-5,3	4,8-5,2		
		2	6,9-6,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,5-5,9	5,4-5,8	5,3-5,7		
		1	7,0 и бол.	7,4 и бол.	7,2 и бол.	6,9 и бол.	6,6 и бол.	6,4 и бол.	6,0 и бол.	5,9 и бол.	5,8 и бол.		
2	Челночный бег 3x10м. (сек.)	5	9,3 и мен.	8,7 и мен.	8,6 и мен.	8,3 и мен.	8,3 и мен.	8,1 и мен.	7,7 и мен.	7,7 и мен.	7,5 и мен.		
		4	9,6-9,4	8,8-9,0	8,7-8,9	8,4-8,6	8,4-8,6	8,2-8,4	7,8-8,0	7,8-8,0	7,6-7,8		
		3	10,1-9,7	9,1-9,4	9,0-9,4	8,7-8,9	8,7-8,9	8,5-8,7	8,1-8,3	8,1-8,3	7,9-8,1		
		2	10,7-10,2	9,5-9,8	9,5-9,6	9,0-9,2	9,0-9,2	8,8-8,9	8,4-8,5	8,4-8,5	8,2-8,3		
		1	10,8 и бол.	9,9 и бол.	9,7 и бол.	9,3 и бол.	9,3 и бол.	9,0 и бол.	8,6 и бол.	8,6 и бол.	8,4 и бол.		
3	Прыжок в длину с места (см.)	5	151-160	156-170	176-185	176-190	181-200	181-200	186-205	195-210	195-210		
		4	136-150	141-155	151-175	156-175	161-180	161-180	166-185	180-194	180-194		
		3	110-135	120-140	130-150	135-155	140-160	145-160	155-165	169-179	169-179		
		2	95-109	110-119	110-129	115-134	125-139	130-144	140-154	150-168	150-168		
		1	94 и мен.	99 и мен.	109 и мен.	114 и мен.	124 и мен.	129 и мен.	139 и мен.	149 и мен.	149 и мен.		
4.1	Бег 1000м (мин,сек.) 7-8 лет смешанное передвиж.	5	5.10 и мен	5.10 и мен									
		4	5.11-6.20	5.11-6.20									
		3	6.21-6.30	6.21-6.30									
		2	6.31-6.50	6.31-6.50									
		1	6.51 и бол	6.51 и бол									
4.2	Бег 1500м (мин,сек.)	5			7.14 и мен	7.14 и мен							
		4			7.15-8.29	7.15-8.29							
		3			8.30-8.55	8.30-8.55							
		2			8.56-9.20	8.56-9.20							
		1			9.21и бол	9.21и бол							
4.3	Бег 2000м (мин,сек.)	5					10.00 и мен	10.00 и мен	10.00 и мен	9.50 и мен	9.50 и мен		
		4					10.01-11.40	10.01-11.40	10.01-11.40	9.51-11.20	9.51-11.20		
		3					11.41-12.10	11.41-12.10	11.41-12.10	11.21-12.00	11.21-12.00		
		2					12.11-12.40	12.11-12.40	12.11-12.40	12.01-12.30	12.01-12.30		
		1					12.41 и бол	12.41 и бол	12.41 и бол	12.31 и бол	12.31 и бол		
5	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5	10 и бол	11 и бол.	12,0 и бол.	13,0 и бол.	13 и бол	14 и бол.	15 и бол.	16 и бол.	17 и бол.		
		4	9-8	11-12	11-9	12-10	11-12	13-12	14-13	15-14	16-15		
		3	7-6	12-9	8-7	9-8	9-10	11-10	12-11	13-12	14-13		
		2	5-4	8-4	6-5	8-6	7-8	9-8	10-9	11-10	12-11		
		1	2-0	3-0	4-0	5-0	6-0	7-0	8-0	9-0	10-0		
		0	отриц.рез	отриц.рез	отриц.рез	отриц.рез	отриц.рез	отриц.рез	отриц.рез	отриц.рез	отриц.рез	отриц.рез	
6	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	5	11-13 и бол	11-13 и бол	13-15 и бол	15-17 и бол	18-20 и бол	20-22 и бол	22-24 и бол	24-26 и бол	28-30 и бол		
		4	8-10	8-10	10-12	12-14	15-17	17-19	19-21	21-23	27-25		
		3	5-7	5-7	7-9	9-11	12-14	14-16	16-18	17-19	24-22		
		2	3-4	3-4	4-6	6-8	9-11	11-13	13-15	14-16	21-23		
		1	2 и мен.	2 и мен.	3 и мен.	5 и мен.	8 и мен.	10 и мен.	12 и мен.	13 и мен.	20 и мен.		
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	5	35 и бол.	36 и бол.	38 и бол.	40 и бол.	42 и бол.	43 и бол.	44 и бол.	46 и бол.	48 и бол.		
		4	34-30	35-31	37-34	39-35	41-36	42-37	43-38	45-46	47-42		
		3	29-24	30-25	33-29	34-30	35-33	36-34	37-35	45-41	41-37		
		2	23-16	24-19	28-21	29-23	32-25	33-27	34-29	40-31	36-33		
		1	15 и мен.	18 и мен.	20 и мен.	22 и мен	24 и мен.	26 и мен.	28 и мен.	30 и мен.	32 и мен		

Переводной балл для СО- Переводной балл- 15-18

Высокий уровень-27 и выше баллов

Средний уровень- 26 -20 баллов

Низкий уровень- 19 и ниже баллов

### КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ВОЛЕЙБОЛ (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Контрольные упражнения по СФП	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ							
			10	11	12	13	14	15	16	17-18
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.	4,6 и мен.	4,5 и мен.	4,4 и мен.
		4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,5-4,9	4,4-4,8	4,3-4,7
		3	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,0-5,4	4,9-5,3	4,8-5,2
2	Бег 30 м (5*6 м), сек	5	12,2 и мен.	11,9 и мен.	11,5 и мен.	-	-	-	-	-
		4	12,9-12,3	12,6-12,0	12,2-11,6					
		3	13,4-13,0	13,1-12,7	12,7-12,3					

3	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка» сек	5 4 3	- - -	- - -	- - -	28,7 и мен. 29,4-28,8 29,9-29,5	28,0 и мен. 28,7-28,1 29,2-28,8	27,4 и мен. 28,1-27,5 28,6-28,2	26,8 и мен. 27,5-26,9 28,0-27,6	26,2 и мен. 26,9-26,3 27,4-27,0
4	Прыжок в длину с места	5 4 3	151-165 141-150 120-140	161-175 151-160 130-150	173-187 162-172 141-161	176-190 166-175 145-165	181-195 171-180 150-170	186-200 176-185 165-175	191-205 181-190 160-180	196-210 186-195 165-185
5	Прыжок вверх с места по Абалакову (см.)	5 4 3	34 33 32	38 37 36	44 43 42	46 45 44	50 49 48	52 51 50	55 54 53	60 59 58
6	Бросок набивного мяча 1 кг									
7	сидя	5	4,0	5,0	5,4	5,7	6,5	7,2	7,5	7,9
		4	3,9	4,9	5,3	5,6	6,4	7,1	7,4	7,8
		3	3,8	4,8	5,2	5,5	6,3	7,0	7,3	7,7
7	стоя	5	8,0	9,0	10,0	10,8	13,5	14,5	15,2	15,5
		4	7,9	8,9	9,9	10,7	13,4	14,4	15,1	15,4
		3	7,8	8,8	9,8	10,6	13,3	14,3	15,0	15,3

**Контрольные упражнения по технической подготовке**

8	Подача мяча в пределы площадки (кол-во раз из 5)	5 4 3	3 2 1	3 2 1	4 3 2	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -
9	Приём и передача мяча (верхняя, нижняя) в парах кол-во раз	5 4 3	12 10 8	15 13 12	20 18 16	30 28 26	35 33 31	40 38 36	45 44 42	50 48 46
10	Подача на точность: верхняя прямая по зонам (кол-во раз из 5)	5 4 3	- - -	- - -	- - -	3 2 1	3 2 1	4 3 2	4 3 2	5 4 3
11	Нападающий удар прямой из зоны 4(2)	5 4 3	3 2 1	3 2 1	4 3 2	- - -	-- - -	- - -	- - -	- - -
12	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (кол-во раз из 5)	5 4 3	- - -	- - -	- - -	3 2 1	3 2 1	3 2 1	4 3 2	4 3 2
13	Приём подачи из зоны 6 в зону 3	5 4 3	3 2 1	3 2 1	3 2 1	4 3 2	- - -	- - -	- - -	- - -
14	Блокирование одиночные нападающие из зоны 4(2) по диагонали	5 4 3	- - -	-- - -	- - -	- - -	3 2 1	3 2 1	4 3 2	5 4 3

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1	Командные действия (кол-во раз из 6)	5 4 3	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	3 2 1	4 3 2
2	Нападающий удар или «скидка» (кол-во раз из 5)	5 4 3	- - -	- - -	- - -	3 2 1	4 3 2	4 3 2	4 3 2	4 3 2
	<b>Переводной балл</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>36</b>	<b>36</b>

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ВОЛЕЙБОЛ (ЮНОШИ)**

№	Контрольные упражнения по СФП	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ							
			10	11	12	13	14	15	16	17-18
1	Бег 30 м, сек	5 4 3	5,6 и мен. 5,7-6,1 6,2-6,6	5,3 и мен. 5,4-5,8 5,9-6,3	5,0 и мен. 5,1-5,5 5,6-6,0	4,7 и мен. 4,8-5,2 5,3-5,7	4,4 и мен. 4,5-4,9 5,0-5,4	4,2 и мен. 4,3-4,7 4,8-5,2	4,2 и мен. 4,3-4,7 4,8-5,2	4,1 и мен. 4,2-4,6 4,7-5,1
2	Бег 30 м (5*6 м), сек	5 4 3	12,0 и мен. 12,7-12,1 13,2-12,8	11,5 и мен. 12,2-11,6 12,7-12,3	11,0 и мен. 11,7-11,1 12,2-11,8	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -
3	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка» сек	5 4 3	- - -	- - -	- - -	26,0 и мен. 26,7-26,1 27,2-26,8	25,5 и мен. 26,2-25,6 26,7-26,3	24,9 и мен. 25,6-25,0 27,1-26,7	24,2 и мен. 24,9-24,3 25,4-25,0	24,0 и мен. 24,7-24,1 25,2-24,8
4	Прыжок в длину с места (см.)	5 4 3	171-185 161-170 140-160	186-200 176-185 155-175	194-208 184-193 163-183	202-216 192-201 171-191	216-230 206-215 185-205	226-240 216-225 195-215	234-248 224-233 203-223	241-255 231-240 210-230
5	Прыжок вверх с места по Абалакову (см.)	5 4 3	40 39 38	45 44 43	54 53 52	58 57 56	63 62 61	70 69 68	75 74 73	80 79 78

	Бросок набивного мяча 1 кг									
6		5	5,8	6,6	7,0	7,7	8,2	9,0	9,5	11,0
		4	5,7	6,5	6,9	7,6	8,1	8,9	9,4	10,9
		3	5,6	6,4	6,8	7,5	8,0	8,8	9,3	10,8
	-сидя									
7		5	11,0	11,5	12,5	13,0	13,8	15,0	17,0	17,5
		4	10,9	11,4	12,4	12,9	13,7	14,9	16,9	17,4
		3	10,8	11,3	12,3	12,8	13,6	14,8	16,8	17,3
	-стоя									

#### Контрольные упражнения по технической подготовке

8	Подача мяча в пределы площадки (кол-во раз из 5)	5 4 3	3	3	4	-	-	-	-	-
9	Приём и передача мяча (верхняя, нижняя) в парах кол-во раз	5 4 3	15	20	25	40	45	50	55	60
10	Подача на точность: верхняя прямая по зонам (кол-во раз из 5)	5 4 3	-	-	-	3 2 1	4 3 2	4 3 2	4 3 2	5 4 3
11	Нападающий удар прямой из зоны 4(2)	5 4 3	3 2 1	3 2 1	4 3 2	-	-	-	-	-
12	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (кол-во раз из 5) и 2(4,5)	5 4 3	-	-	-	3 2 1	3 2 1	3 2 1	4 3 2	4 3 2
13	Приём подачи из зоны 6 в зону 3	5 4 3	2	3	3	4	-	-	-	-
14	Блокирование одиночные нападающие из зоны 4(2) по диагонали	5 4 3	-	--	-	-	3 2 1	3 2 1	4 3 2	5 4 3
15	Командные действия (кол-во раз из 6)	5 4 3	-	-	-	-	-	-	4	5
16	Нападающий удар или «скидка» (кол-во раз из 5)	5 4 3	-	-	-	3	4	4	5	5
	<b>Переводной балл</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

Примерный тематические план – график прохождения учебного материала по волейболу за три модуля

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Теория:</b>																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	x	x	x	x	x	x	x										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Практика</b>																		
3.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																		
4.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
5.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;				x			x			x			x			x	
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					x			x			x			x			x
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						x			x			x				x	
6.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
7.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
8.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	б) нижняя передача на точность;					x			x			x			x			x
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				x			x			x			x				x
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			x			x			x			x				x	
9.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																		
10.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					x			x			x			x			x
11.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																	
12.	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																	

13.	<b>Контрольные испытания</b>									x	x								
14.	<b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>	x		x		x		x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
15.	<b>Практика судейства</b>												x	x	x	x	x	x	x

**План – график прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия																
		18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
<b>Теория:</b>																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	x	x	x	x	x	x	x										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Практика</b>																		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																		
3.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
4.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;				x			x			x			x			x	
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					x			x			x			x			x
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						x			x			x				x	
5.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
6.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
7.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	б) нижняя передача на точность;					x				x					x			x
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				x				x					x				x
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			x				x						x				x
8.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																		
9.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	б) определение времени для оттапливания при блокировании					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					x				x				x				x
10.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																	

11.	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																		
12.	<b>Контрольные испытания</b>									x	x								
13.	<b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>	x		x		x		x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
14.	<b>Практика судейства</b>											x	x	x	x	x	x	x	x

## 3.

## План – график прохождения учебного материала по волейболу

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия																
		35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
<b>Теория:</b>																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	x	x	x	x	x	x	x										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Практика</b>																		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																		
3.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
4.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;				x			x			x			x			x	
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					x			x			x			x			x
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						x			x			x			x		
5.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
6.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высокими и средних передач.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
7.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	б) нижняя передача на точность;					x			x			x			x			x
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				x			x			x			x			x	
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			x			x			x			x			x		
8.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																		
9.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	б) определение времени для оттапливания при блокировании					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					x			x			x			x			x
10.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																	

11.	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																	
12.	<b>Контрольные испытания</b>									x	x							
13.	<b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>	x		x		x		x		x	x	x	x	x	x	x	x	x
14.	<b>Практика судейства</b>											x	x	x	x	x	x	x

## 4.

## План – график прохождения учебного материала по волейболу

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия																
		52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
<b>Теория:</b>																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	x	x	x	x	x	x	x										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Практика</b>																		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																		
3.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
4.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;				x			x			x			x			x	
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					x			x			x			x			x
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						x			x			x			x		
5.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
6.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высокими и средних передач.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
7.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	б) нижняя передача на точность;					x			x			x			x			x
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				x			x			x			x			x	
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			x			x			x			x			x		
8.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																		
9.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	б) определение времени для оттапливания при блокировании					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					x			x			x			x			x
10.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																	

11.	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																		
12.	<b>Контрольные испытания</b>									x	x								
13.	<b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>	x		x		x		x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
14.	<b>Практика судейства</b>											x	x	x	x	x	x	x	x

## 5.

## План – график прохождения учебного материала по волейболу

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия																
		69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85
<b>Теория:</b>																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	x	x	x	x	x	x	x										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Практика</b>																		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																		
3.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
4.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;				x			x			x			x			x	
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					x			x			x			x			x
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						x			x			x			x		
5.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
6.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высокими и средних передач.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
7.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	б) нижняя передача на точность;					x			x			x			x			x
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				x			x			x			x			x	
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			x			x			x			x			x		
8.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																		
9.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	б) определение времени для оттапливания при блокировании					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					x			x			x			x			x
10.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																	

11.	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																		
12.	<b>Контрольные испытания</b>									x	x								
13.	<b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>	x		x		x		x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
14.	<b>Практика судейства</b>											x	x	x	x	x	x	x	x

## 6.

## План прохождения учебного материала по волейболу

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия																
		86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100		
<b>Теория:</b>																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.																	
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Практика</b>																		
3.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																		
4.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
5.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;	x						x	x					x	x			
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;		x	x						x	x					x	x	
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).				x	x						x	x					
6.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая	x						x	x					x	x			
7.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
8.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;		x	x				x	x			x	x			x	x	
	б) нижняя передача на точность;	x			x	x				x	x			x	x			
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				x	x						x	x					
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	x							x	x					x	x		
9.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																		
10.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач	x						x	x						x	x		
	б) определение времени для оттапливания при блокировании		x	x						x	x						x	x
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)		x	x							x	x					x	x
11.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																	
12.	<b>Командные действия.</b> Расположение																	

	игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																		
13.	<b>Контрольные испытания</b>																		
14.	<b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>																		
15.	<b>Практика судейства</b>																		

№ п/п	Содержание материала	План – график прохождения учебного материала по волейбол																
		Номер и дата занятия																
		101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117
<b>Теория:</b>																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	x	x	x	x	x	x	x										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Практика</b>																		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																		
3.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
4.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;				x			x			x			x			x	
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					x			x			x			x			x
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						x			x			x			x		
5.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
6.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
7.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	б) нижняя передача на точность;					x				x				x				x
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зонах 4,3,2;				x				x			x			x			x
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			x				x			x			x			x	
8.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																		
9.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					x				x			x			x		x
10.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																	





	у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.								
13	<b>Контрольные испытания</b>	x	x		x	x	x	x	x
14	<b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>	x		x	x				
15	<b>Практика судейства</b>	x	x	x	x	x	x	x	x

Приложение № 3

**Задания для развития физических качеств волейболистов.**

№	Содержание тренировочных заданий	СОГ
1	Ускорения на 20-30 м, кол-во	2-3
2	Ускорения на 30-40 м, кол-во	2-3
3	Ускорения на 10, 15, 20 м, кол-во/под	1-2/1
4	Ускорения из различных и.п. на 6, 9м кол-во/под	2-3/1
5	То же с мячом, кол-во/под.	3/1-2
6	Ускорение лицом спиной на 9м, кол-во	1-2
7	Броски и ловля баскет\б. мяча у стены, кол-во/под	10-15/1-2
8	Скоростные толчки набивного мяча от груди, над головой (массой 0,5-1 кг.), кол-вл/под.	4-6/1-2
9	В прыжке поймать мяч двумя руками бросить до приземления партнеру	6-8/1
10	«Уголки», мин.	10-15
11	«Салки», мин.	6-8
12	«Метко в цель», мин.	4-5
13	«Невод», мин.	5-8
14	«Снайперы» (с одним и двумя мячами), мин.	10-15
15	Ручной мяч, футбол мин.	15-20
16	Баскетбол, мин.	10-12
17	Бег лицом-спиной 2\3м, кол-во	1-2
18	Бег лицом-спиной 2\6м, кол-во	1-2
19	«Рванный бег» с изменением направления (на 3,6,9м), кол-во	1-3
20	То же по сигналу выполнения задания (имитация передачи сверху, снизу в падении), кол-во	1-3
21	Прыжки вверх с доставанием подвешенных на разной высоте мячей, кол-во/серии	10-15/1-2
22	Прыжки со скакалкой, кол-во/серии	30/5-7
23	Бег на месте с высоким подниманием колен, с.	10
24	Стопорящий шаг на 1-2 метра, поворот на 180, повторение задания в другую сторону, с.	10
25	То же, соревнования в парах, с последующим ускорением на 3-9 м по сигналу, кол-во/с.	3\10
26	Броски и ловля набивного мяча, кол-во/под	6-8/1
27	В парах: ловля - бросок н/мяча и имитация (блока, нападающего удара, передачи мяча с перемещением), кол-во/под	4-6/1-2

28	Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с хлопком, расстояние от стены 0,5 м, кол-во	5-7
29	То же, но с использованием скамейки, кол-во	5-8
30	Поднимание туловища из положения лежа лицом вниз на г/скамейке (ноги держат партнеры), кол-во	5-8
31	Сгибание и разгибание туловища, касаясь набивным мячом пола, кол-во/под	5-10/1-2
32	Приседания «пистолетом»	8-10
33	Многократные прыжки на одной ноге, кол-во	6-8
34	Темповые прыжки на скамейку и со скамейки, кол-во	10-15/1-2
35	Спрыгивание с тумбы высотой 40см с последующим прыжком в длину, кол-во/под	4-6/1-2
36	То же, но после приземления в прыжке достать подвешенный мяч, кол-во/под	4-6/1-2
37	Прыжки в глубину с последующим впрыгиванием на возвышение(горку матов), кол-во/под	5-6/1-2
38	Упор лежа сзади. Продвижение ногами вперед на скорости («паучок»), м	6-8
39	Ускорение с н/мячом на 4-6 м с последующим выполнением упражнения (2-4 элемента по заданию), кол-во/под	2-3/1-2
40	Броски и ловля н/мяча с перемещением влево и вправо, кол-во/под	10-15/1-2
41	Броски м/мяча в прыжке через сетку , кол-во/под	5-7/1-2
42	В быстром темпе переходить из стойки на коленях в положение присев с последующей акробатикой (2-3 элемента), кол-во	4-6
43	«Белые медведи», мин	7-8
44	«Гонка с выбыванием», мин.	3-4
45	«Поймай лягушку» (салки прыжками в низком приседе), мин.	4-5
46	«Лапта», мин	20-30
47	Баскетбол, мин	15-20
48	Гандбол, мин	10-15
49	Чередование беговых упражнений на 15, 20, 25 метров с буксировкой груза (резиновым жгутом), кол-во/под	5-6/1
50	Поочередные круговые движения руками с резиновым жгутом с последующим ускорением на гору на 10-20 метров, кол-во/под	До отказа/1-3
51	Медленный равномерный бег в сочетании с быстрой имитацией соревновательных действий (н.у., блока..). мин	2
52	Игра «Удочка прыжковая», мин	6
53	Упор присев – упор лежа и т.д., кол-во/под	3-5/1-2
54	«Салки» - убегающий и догоняющий осуществляют видение, в сочетании с элементами акробатики (по запросу убегающего), мин	4

55	Падение вперед из упора присев с отведением правой или левой ноги вверх назад, встать через упор присев и повернуться на 180 %, падение в обратном направлении, кол-во	4-5
56	То же, но из основной стойки падение на руки шагом вперед, кол-во	4-5
57	Подбрасывать и ловить малый мяч, лежа на животе, кол-во/под	7-8/1-2
58	Бросок малого мяча в пол, после отскока поймать мяч на максимальной высоте одной рукой, выполнив правильное запрыгивание, кол-во/под	6-8/1-2
59	Подбросить малый мяч вверх, присесть, коснуться рукой пола, встать с поворотом на 180% и поймать мяч, кол-во/под	5-6/1-2
60	То же, но подбрасывая вверх мяч, поочередно касаться руками плеча, пояса, пола, кол-во/под	4-5/1-2
61	Двое стоят на расстоянии 6 метров от стены лицом к мишени. Первый совершает броски, второй ловит и перебрасывает мяч первому, кол-во	5-6
62	Приемы и передачи из положения сидя (расстояние 3-4 метра), кол-во	8-10
63	Броски и ловля (прием) мяча, отскочившего от стены. Партнеры поочередно направляют мяч под углом, кол-во	10-15
64	Бросок набивного мяча в парах, поворот на 360%, перекат на спину, кувырок через плечо, кол-во	5-6
65	То же, но с кувырком назад, акцент на перемещение в исходное положение, кол-во	4-5
66	Стоя у стены лицом к мишени на расстоянии 4-5 метров, ударом мяча в пол в прыжке одной рукой направить мяч в мишень, кол-во	6-8
67	И.П. Партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Отводить лопатки назад с пригибанием плечевого пояса, за счет совместных усилий, возвращаться в и.п. кол-во	4-5
68	То же, но взявшись руками внизу (вверху) выпадом вперед, кол-во	4-6
69	И.П. Стойка ноги врозь. В руках набивной мяч массой 1-2 кг, круговые движения туловищем в правую и левую стороны, кол-во	12
70	И.П. Ноги врозь. Спиной к стене на расстоянии 2 метра с мячом в руках. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, кол-во/под	5-6/1-2
71	И.П. Сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены. Прогибаясь в пояснице, нагибаться вперед и выпрямляться, кол-во	4-6
72	Прогибаясь до отказа в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедрам, кол-во	5-6
73	И.П. Упор, сидя на коленях. Волнообразный переход в упор на животе с последующим возвращением в и.п., кол-во	5-6

74	И.П. Стойка на одной ноге, опираясь другой на г/стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения, кол-во	6-8
----	---	-----

**Задания для развития специальных физических качеств.**

1	Тренер (партнер) броском в пол направляет мяч в сторону принимающего игрока, расстояние 4-6 метров. Игрок после быстрого перемещения под траекторию спускающегося мяча и остановки принимает его на голову, акцентируя внимание на стойке, кол-во/под	5-7/1-2
2	То же, но защитник стоит спиной (в низкой стойке, в полу приседе и т.д.), кол-во/под	4-5/1-2
3	То же, но мяч через сетку в сторону защитника по высокой траектории вводят два партнера, кол-во/под	5-6/1-2
4	То же, но второй партнер с набивным мячом у сетки. По окончании первого действия ловля и обратный бросок набивного мяча имитируя передачу сверху двумя руками. Акцент в фазе передачи на опорную ногу, кол-во/под	5-6/1-2
5	На одной стороне нападающий в зоне 4, в руках и рядом малые мячи, через сетку блокирующий в зоне 2 и защитник в зоне 6, который имитирует прием страховку нападения после перемещения, кол-во/под	10/5-7
6	То же, но с последующей имитацией приема от броска (удара) по ходу соперника зоны 2, кол-во/с	10/10-20
7	То же, но еще защитник в зоне 5, обоюдная страховка защиты с последующим переключением к страховке нападения – бросок мяча (имитация ударов) в сетку, сер/с	5/10-15
8	То же, но с установкой «взвинтить» темп в нападении – защитникам непременно коснуться мяча, кол-во/с	4/15-20
9	То же, но в облегченных условиях – акцент на технику, кол-во\с	2/10-15
10	Многочисленные броски набивного мяча от головы двумя руками и ловля (имитируя прием снизу), кол-во/с	6-8/1-2
11	Поочередно броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают игроку партнеры, кол-во/под	5-7/1-2
12	Поочередное отбивание набивным мячом (имитируя прием сверху или снизу) малых мячей которые со всех сторон кидают игроку партнеры, кол-во/под	5-7/2-3
13	Одновременное и переменное сгибание лучезапястных суставов (ладони на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз). Расстояние от стены постепенно увеличиваем, кол-во/под	4-6/2
14	То же, но опираясь о стену пальцами, кол-во/под	6-8/2
15	Из исходного положения - лежа на груди, спине (расстояние между партнерами 2-4 метра), перекатить набивной мяч, кол-во\под	6-8/1-2

16	Из исходного положения - сидя на полу, имитация верхней передачи набивным мячом вверх, кол-во/под	10-15/1-2
17	То же, но броски и ловля после предварительного удерживания мяча на вытянутых руках 6-10 секунд, кол-во/под	5-7/1-2
18	Поочередные броски и ловля набивных мячей, имитируя передачу сверху из и.п., стоя на коленях, кол-во/под	6-8/1-2
19	Броски набивного мяча с руки на руку, кол-во	8-10
20	Броски набивного мяча одной рукой над головой: правой – влево, левой – вправо, кол-во	8-10
21	Броски набивного мяча через сетку на дальность (точность), кол-во	8-10
22	То же, но после элемента акробатики с акцентом на технику, кол-во	4-6
23	Уступающее силовое сопротивление партнеру при сгибании и разгибании рук, кол-во/под	5-7/1-2
24	Многократные удары по мячу на резиновых амортизаторах , кол-во/под	10-12/2-3
25	Метание малого мяча правой и левой рукой в цель на полу (расст. 6-10м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке, кол-во/под	12-15/2-3
26	То же, но через сетку на заднюю линию. Мяч для осуществления имитации удара передается в прыжке, кол-во/под	10-15/3-4
27	То же, но с акцентом на волевою подготовку – попасть в цель последние два раза , кол-во\с	5/10-15

28	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с активным движением кистей сверху вниз. Партнер ловит мяч у пола, кол-во/под	6-8/1-2
29	То же, но через сетку, кол-во/под	6-8/1-2
30	Метание теннисного мяча в цель на стене, преодолевая сопротивление резинового экспандера, удерживающего руку за нижнюю часть предплечья, кол-во/под	6-8/1-2
31	В парах. Броски набивного мяча в прыжке, направление и траектория полета мяча задается сигналом, подаваемым в фазе полета, кол-во/под	5-6/1-2
32	Спрыгивание с высоты 50 см. с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах, кол-во/под	4-5/1-2
33	То же, но с последующим броском малого мяча в пол и ударом через сетку после отскока, кол-во/под	6-8/1-2
34	То же, но с двумя малыми мячами. Мяч для повторного удара передается в прыжке, кол-во/под	6-8/1-2
35	Многократные перемещения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком, вперед и назад, кол-во/под	10-12/1-2
36	То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180,	8-10/1-2

	кол-во/под	
37	То же, но в зависимости от направления движения «соперника», кол-во/под	6-8/1-2
38	Игра в парах: «Встань передо мной». Нападающий изменяет направление (в границах площадки) и делает резкие остановки, перемещаясь по линии сетки. Блокирующий контролирует перемещения игрока, при каждом вставая у него на пути, кол-во/под	8-10/1-2
39	Перемещения вдоль сетки и касание мяча на резиновых амортизаторах (либо набивного мяча), кол-во/под	5-6/1-2
40	То же, но после перемещения вперед – вправо, вперед – влево, кол-во/под	6-8/1-2
41	Прыжки вперед из глубокого приседа с помощью рук, кол-во/под	10-12/1-2
42	То же, но угол между бедром и голенью 90, кол-во/под	8-10/1-2
43	Подбросить б/мяч вверх – в стену, выйти на его траекторию и двумя руками в прыжке отбить мяч на максимальной высоте,	5-7/1-2
44	То же, но подбрасывать мяч вверх – в стороны, кол-во/под	5-7/1-2
45	То же, но мяч с противоположной стороны подбрасывает партнер, кол-во/под	5-7/1-2
46	Перемещение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться набивного мяча. Партнеры, имитируя набивной (волейбольный) мяч над нападающий удар, вынося сеткой, сер	3/20-30
47	То же, но после очередного блокирования защитные действия, сер/с	3/10-20
48	В парах у сетки. Многократная имитация блокирования, после предварительной имитации само страховки, включая само страховку в падении, сер/с	2/10-20
49	То же, но после одного блокирования (удара) и само страховки игроки меняются ролями, кол-во/подх.	5-7/2

#### Задания для эффективного обучения техники игры в волейбол.

№	Содержание тренировочных заданий	
1	Наложение кистей рук на мяч (мяч на полу) и удержание его в основной стойке, кол-во \с	4/3-5
2	Наложить кисти рук на мяч, подвешенный на шнуре, с последующей имитацией передачи, кол-во\ под	8-10/1-2
3	Подбросить мяч над собой и поймать его в волейбольной стойке верхней передачи, кол-во\под	6-8/1-2
4	Верхняя передача партнеру после собственного набрасывания над собой. Партнер ловит мяч и задание повторяется, кол-во/под	8-10/1-2
5	Игрок возвращает брошенный партнером мяч передачей сверху двумя руками, кол-во/под	8-10/1-2
6	То же, но мяч направлен в сторону от принимающего (влево и вправо), кол-во/под	8-10/1-2

7	Передача в стену на месте после перемещения приставными шагами вправо-влево, кол-во	10-15
8	То же, но в парах на месте и после перемещения, кол-во	10-15
9	Многократное выполнение передачи мяча в сочетании со страховкой удара в рамках соответствующих микро-поединков, кол-во\с	12/20-30
10	Из и.п. стойки волейболиста имитация приема снизу, с последующим контактом с мячом. Тренер (партнер) удерживает мяч на оптимальной высоте, кол-во	10-12
11	То же, но мяч подвешен на шнуре, кол-во	8-10
12	Нижняя передача подвешенного мяча стоя на месте и после перемещения, кол-во	10-12
13	В парах. Расстояние 5-6метров. Первый бросает мяч в пол на расстоянии 2метра от принимающего, который перемещается под мяч и передачей снизу возвращает его, после чего перемещается на свое место, кол-во/под	15-20/1-2
14	То же, но партнер располагается справа (слева) от принимающего, кол-во/под	15-20/2-3
15	То же, но мяч вводится в сторону от принимающего, кол-во\под	15-20\23
16	Прием мяча снизу от партнера на месте и после перемещения, сер,с	2\20-30
17	Передача мяча в стену на месте и после перемещения, сер/с	3/20-30
18	Имитация подачи с последующим наложением руки на мяч, кол-во	6-8
19	Подбрасывание мяча вверх с последующим контактом с ним руки на оптимальной для игрока высоте, кол-во\под	6-8/1-2
20	Подбрасывание мяча над собой и ловля, кол-во/под	6-10/1-2
21	Подача снизу на партнера, кол-во	10-12
22	Подача на точность по низкой траектории, кол-во	10-12
23	То же, но по высокой траектории, кол-во	10-12
24	Подача на точность через сетку, кол-во	10-12
25	Прыжок вверх толчком двух ног с одного, двух и более шагов, кол-во\под	12-15/2-3
26	Удар по мячу кистью, закрепленному в резиновых амортизаторов, кол-во\под	10-15/1-2
27	Н.У. а парах с места после своего набрасывания, кол-во /под	10-15/1-2
28	Серийные удары кистью по мячу у сетки, мин	2-3