


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Клетская средняя школа»  
Клетского муниципального района Волгоградской области

СОГЛАСОВАН

с заместителем директора

 А.И. Глазунова

« 29 » августа 2025г.

УТВЕРЖДЕН

Директором МОУ «Клетская СШ»

 Н.П.Алифанова

от « 29 » августа 2025г



**Программа объединения дополнительного образования  
физкультурно-спортивной направленности  
«Я выбираю волейбол»**

Возраст детей: 7-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
Серединцева Лилия Вениаминовна  
количество часов за учебный год – 72 ч.  
учитель физической культур

Год составления: 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>		3
<b>1.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>		3
	1.1.	Направленность программы	3
	1.2.	Уровень освоения программы	5
	1.3.	Актуальность программы	5
	1.4.	Отличительные особенности программы	5
	1.5.	Педагогическая целесообразность	6
	1.6.	Адресат программы	6
	1.7.	Объем и сроки освоения программы	7
	1.8.	Формы организации образовательного процесса	8
	1.9.	Режим занятий	8
<b>2.</b>	<b>ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ</b>		9
<b>3.</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>		9
	3.1.	Учебный план	9
	3.2.	Содержание учебного плана	11
<b>II.</b>	<b>КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>		15
<b>1.</b>	<b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b>		15
<b>2.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>		19
<b>2.1</b>	<b>ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ</b>		19
<b>3.</b>	<b>ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ</b>		22
<b>4.</b>	<b>ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b>		23
<b>5.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>		25
<b>6.</b>	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>		28
<b>7.</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>		29
	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Диагностические материалы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»</b>		29
	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2.</b>		33
	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3.</b>		36

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1. Пояснительная записка**

Программа Спортивной школы для групп спортивно-оздоровительного этапа составлена в соответствии с Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов и содействия успешному решению задач физического воспитания учащихся.

В данной программе представлено содержание работы в Спортивной школы на спортивно – оздоровительном этапе.

В спортивно – оздоровительную группу зачисляются учащиеся, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. (ред. от 24.06.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 05.07.2023);

- Национальным проектом «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);

- Федеральным проектом «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10)

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629);

- Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. № 28);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (от 28.01.2021 г. № 2) (разд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Письмом Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Рабочей концепции одаренности. Министерство образования Российской Федерации, Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2003 г.;

- Уставом Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа Оренбургского района Оренбургской области».

Характеристика проектов, в соответствии с направлением деятельности:

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» направлен на создание и работу системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов детей и молодежи. В рамках проекта ведется работа по обеспечению равного доступа детей к актуальным и востребованным программам дополнительного образования, выявлению талантов каждого ребенка и ранней профориентации обучающихся;

### **1.1. Направленность программы**

Программа «Волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, на обучение комплексных, специальных упражнений, связанных с игрой волейбол, правилам игр, и проведению соревнований, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, организацию их свободного времени.

Физкультурно-спортивное направление является одним из универсальных направлений дополнительного образования, представляющее собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического, интеллектуального, духовного, нравственного и социального развития человека.

### **1.2. Уровень программы.**

Программа реализуется на стартовом уровне. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. На данном уровне учащийся осваивает основы волейбола.

Реализация программы на стартовом уровне направлена на формирование и развитие физических способностей, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового образа жизни, мотивации личности к познанию, труду, на организацию их свободного времени.

### **1.3. Актуальность программы**

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Программа «Волейбол» обусловлена тем, что в настоящее время образовательные стандарты современной школы предъявляют высокие требования к уровню формирования у учащихся здорового образа жизни. Необходимость занятий волейболом обусловлена многими негативными факторами: ежегодное увеличение количества учащихся с хроническими заболеваниями, избыточным весом, повальная зависимость от компьютерных игр, сидячий образ жизни, высокая нагрузка в школе.

Таким образом, была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения и может непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе Спортивной школы.

### **1.4. Отличительная особенность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе:

- дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Волейбол», В.Б. Вахрушкин, п. Бохан 2020 г.
- дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол», Е.С. Сафронов, г. Ковров 2022 г.
- дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Волейбол» спортивно-оздоровительный этап для обучающихся 10-15 лет, В.И. Мамонтов, г. Ханты-Мансийск, 2022 г.

Отличительными особенностями данной программы являются: при освоении программы широко используется интенсивное практическое обучение. Программа ориентирована на значительное количество практических учебно-тренировочных занятий с учащимися с обязательным выполнением контрольных нормативов и участие обучающихся в спортивных соревнованиях различных единоборств. Учащимся дается большой объем информации, которая осваивается ими и в теоретической, и в практической деятельности.

### **1.5. Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность применения данной программы состоит в использовании более эффективных средств воспитания учащихся. В волейбол можно играть как на улице, так и в спортивном зале. Практически можно с успехом

использовать любое ровное место. Однако, несмотря на свою простоту, эта игра обладает рядом интереснейших особенностей, делающих ее особенно привлекательной именно для школьников. Вот почему сегодня в волейбол с увлечением играют не только мальчики, но и девочки.

### **1.5. Адресат программы.**

На обучение по данной программе зачисляются учащиеся с 7 - 17 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Группы формируются в начале учебного года на бесплатной основе. Учащиеся не должны иметь противопоказаний по состоянию здоровья для занятий спортом. Образовательный процесс осуществляется в разновозрастной группе постоянного состава. При решении вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные нагрузки, интенсивность тренировок) образовательный процесс реализует принципы дифференцирования и индивидуализации: учет физического, функционального, половозрастного, морально-волевого развития каждого подростка.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

*Младший школьный возраст* – это возраст, когда ребёнок проходит первый этап школьного образования, он охватывает период с 6 до 11 лет. Развивающее влияние волейбола особенно органично проявляется у детей в возрасте 6-11 лет. В этот период складывается специфическая интеллектуальная способность общего характера – умение действовать в уме. Как нельзя лучше этот процесс мышления представлен в занятиях волейболом, поэтому она признана оптимальным материалом или моделью для развития способностей действовать в уме. Развитое мышление юного спортсмена характеризуется такими показателями, как самостоятельность, практичность, дисциплинированность, изобретательность, самообладание. Эти пять показателей являются основополагающими при формировании мышления юного спортсмена.

*В среднем школьном возрасте* учащиеся отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста. Обучающиеся этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость. В этом возрасте учащиеся склонны постоянно мериться силами, готовы соревноваться во всем, поэтому, обучаясь по программе «Волейбол», они смогут проявить себя во многом.

*Старший школьный возраст (15-17 лет)* - это период завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости. Для старшеклассника типична готовность к физическим и умственным нагрузкам. Физическое развитие благоприятствует формированию навыков и умений в труде и

спорте, открывает широкие возможности для выбора профессии. Наряду с этим физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых качеств личности. Например, осознание своей физической силы, здоровья и привлекательности влияет на формирование у юношей и девушек высокой самооценки, уверенности в себе, жизнерадостности.

### **1.6. Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность учебного года 36 недель. Общее количество часов – **72** часа в год.

### **1.7. Формы организации образовательного процесса.**

Форма обучения очная. Основной формой обучения являются очные занятия в группах и микрогруппах.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (учащимся дается самостоятельное задание с учётом возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определённого технологического приёма);
- групповая (разделение на минигруппы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение работы для подготовки к выставкам и другим мероприятиям).

**Формы проведения занятий.** Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

### **1.8. Режим занятий.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – не менее 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Учебный план программы рассчитан на 36 недель непосредственно в условиях учреждения. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей. В группах, с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).

### **Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 25 человек.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Личностные:**

- развиты физические качества у обучающихся характерные для волейбола;
- сформированы у обучающихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность.
- сформирована потребность к ведению здорового образа жизни.

#### **Метапредметные:**

- развиты физические и специальные качества;
- расширены функциональные возможности организма;
- создана комфортная обстановка, атмосфера доброжелательности, сотрудничества, ситуация успеха.

#### **Предметные:**

- знают представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности волейболом;
- сформированы основы знаний, умений вида спорта волейбол;
- имеют навыки приема техники и тактики волейбола;
- обучены приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях волейболом.

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель** – содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

### **Задачи:**

#### **Воспитательные:**

- развивать физические качества характерные для волейбола;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность.
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

#### **Развивающие:**

- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

#### **Образовательные:**

- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности волейболом;
- формировать основы знаний, умений вида спорта волейбол;
- обучить основам приема техники и тактики волейбола;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки самостоятельных занятий волейболом.

### 3. Содержание программы

#### 3.1. Учебный план

№	Раздел / темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Собеседование, входная диагностика
2.	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	
3	Значение ОФП в подготовке волейболистов.	2	2	4	Опрос, практическое упражнение
4	Обучение технике подачи мяча.	2	2	4	Опрос, практические упражнения
5	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	2	2	4	Опрос. Игры и эстафеты
6	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	2	2	4	Опрос, Игры и эстафеты
7	Нападающий удар через сетку	2	4	6	Опрос, практические упражнения
<b>8</b>	<b>Техника нападения</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	Контрольное упражнение

9	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	4	6	10	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
10	Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2	6	8	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
11	Блокирование нападающих ударов	2	4	6	
<b>12</b>	<b>Игра по правилам с заданием</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	Контрольное упражнение
13	Правила игры в волейбол.	2	6	8	Опрос, практические упражнения
14	Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.	2	6	8	Опрос, практические упражнения
15	<b>Основы техники и тактики игры</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
16	Основы техники и тактики игры	2	4	6	Опрос, тренинг-игра
17	<b>Итоговое занятие. Контрольные испытания.</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	Сдача нормативов
	<b>Итого</b>	<b>25</b>	<b>47</b>	<b>72</b>	

### Нормативная часть Программы

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
<b>Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)</b>				

СО	8	15	4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
----	---	----	---	--

**Этап спортивно-оздоровительной подготовки.** На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами игры в волейбол, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

### 3.2. Содержание учебного плана

#### *Вводное занятие*

**Теория:** Краткие исторические сведения о возникновении игры в волейбол. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена. Предупреждение травматизма.

**Практика:** Проведение входной диагностики. Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ. Техника безопасности на занятиях в объединении. Действия при ЧС.

#### *Раздел 1. Общая физическая подготовка*

**Тема 1.1:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

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

**Тема 1.2:** Обучение технике подачи мяча.

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** Отработка приемов. Передача сверху двумя руками вперед- вверх (в опорном положении)

Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.

**Тема 1.3:** Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед- вверх.

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками

сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки.

**Практика:** Отработка приемов. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки. Игры и эстафеты.

**Тема 1.4:** ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.

**Теория:** Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.

**Практика:** Отработка приемов. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя боковая подача. Верхняя передача мяча. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.

**Тема 1.5:** Нападающий удар через сетку.

**Теория:** Нападающий удар через сетку. Техника нападения.

**Практика:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника нападения. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Нападающий удар по неподвижному мячу. Групповые тактические действия в нападении.

## **Раздел 2. Техника нападения**

**Тема 2.1:** Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

**Теория:** Командные тактические действия в нападении, защите.

**Практика:** Отработка приемов. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол. Игра «Волейбол». подача в прыжке. Форма контроля: Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

**Тема 2.2:** Игры, развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

**Теория:** Игры по правилам с заданием. Игры, развивающие физические способности.

**Практика:** Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.

**Тема 2.3:** Блокирование нападающих ударов.

**Теория:** Блокирование нападающих ударов.

**Практика:** Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.

### **Раздел 3. Игра по правилам с заданием.**

**Тема 3.1.** Правила игры в волейбол.

**Теория:** Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры.

**Практика:** Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.

Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Передача мяча со сменой мест. Прием снизу верхней прямой подачи. Соревнования на точность выполнения подачи. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте. Прием мяча снизу через сетку. Соревнования на количество подач без промаха.

**Тема 3.2.** Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

**Теория:** Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

**Практика:** Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу. Совершенствование техники приемов мяча. Совершенствование техники выполнения подачи. Одиночное блокирование. Нападающий удар после передачи из зоны 4. Подвижные игры. Эстафеты

### **Раздел 4. Основы техники и тактики игры**

**Тема 4.** Основы техники и тактики игры

**Теория:** Тактическая подготовка.

**Практика:** Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки. Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку); подача на точность в зоне – по заданию. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу. Групповые

действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3

**Раздел 5.** Итоговое занятие. Контрольные испытания.

**Практика:** Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу. Сдача нормативов.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	По расписанию	По расписанию	Вводное занятие.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Входная диагностика
<b>Раздел I. Общая физическая подготовка</b>							
2	По расписанию	По расписанию	Значение ОФП в подготовке волейболистов.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	опрос
3	По расписанию	По расписанию	Значение ОФП в подготовке волейболистов.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практическое упражнение, подвижные и спортивные игры
4	По расписанию	По расписанию	Обучение технике подачи мяча.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	
5	По расписанию	По расписанию	Обучение технике подачи мяча. Значение технической подготовки в волейболе.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Отработка приемов. Практические упражнения.
6	По расписанию	По расписанию	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед- вверх.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
7	По расписанию	По расписанию	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед- вверх.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические упражнения
8	По расписанию	По расписанию	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	опрос
9	По расписанию	По расписанию	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Игры и эстафеты.

			двумя руками. Тактика вторых передач.				
10	По расписанию	По расписанию	Нападающий удар через сетку	2	Групповое занятие	Спортивный зал	опрос
11	По расписанию	По расписанию	Нападающий удар через сетку	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические упражнения
12	По расписанию	По расписанию	Нападающий удар через сетку	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические упражнения
13	По расписанию	По расписанию	Командные тактические действия в нападении, защите.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические упражнения
14	По расписанию	По расписанию	Двухсторонняя учебная игра.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические упражнения
15	По расписанию	По расписанию	Командные тактические действия в нападении, защите..Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические упражнения
16	По расписанию	По расписанию	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические упражнения
17	По расписанию	По расписанию	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические упражнения
18	По расписанию	По расписанию	Игры, развивающие физические способности Развитие скоростных, скоростно- силовых, координационных	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические упражнения

			способностей, выносливости, гибкости				
19	По расписанию	По расписанию	Игры, развивающие физические способности Развитие скоростных, скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2	Групповое занятие	Спортивный зал	сдача контрольных нормативов по ОФП
20	По расписанию	По расписанию	Игры, развивающие физические способности Развитие скоростных, скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические упражнения
21	По расписанию	По расписанию	Игры, развивающие физические способности Развитие скоростных, скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические упражнения
22	По расписанию	По расписанию	Блокирование нападающих ударов.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	опрос
23	По расписанию	По расписанию	Блокирование нападающих ударов.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические упражнения
24	По расписанию	По расписанию	Блокирование нападающих ударов.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические упражнения
25	По расписанию	По расписанию	Правила игры в волейбол.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические упражнения
26	По расписанию	По расписанию	Правила игры в волейбол.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические упражнения

27	По расписанию	По расписанию	Правила игры в волейбол.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические упражнения
28	По расписанию	По расписанию	Правила игры в волейбол.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	опрос
29	По расписанию	По расписанию	Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	опрос
30	По расписанию	По расписанию	Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические упражнения
31	По расписанию	По расписанию	Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические упражнения
32	По расписанию	По расписанию	Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические упражнения
33	По расписанию	По расписанию	Основы техники и тактики игры	2	Групповое занятие	Спортивный зал	опрос
34	По расписанию	По расписанию	Основы техники и тактики игры	2	Групповое занятие	Спортивный зал	тренинг-игра
35	По расписанию	По расписанию	Основы техники и тактики игры	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Практические упражнения

	исан ию	ию	тактики игры		занятие	вный зал	упражнения
36	По расп исан ию	По расписан ию	Итоговое занятие. Контрольные испытания.	2	Групповое занятие	Спорти вный зал	Сдача нормативов

## 2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение.

Мячи волейбольные - 20шт., набивные мячи, 2кг. - 10шт., прыгалки - 15шт., стойка волейбольная - 3 комплекта, сетка волейбольная - 3 комплекта, тренажер настенный для нападающего удара - 1 шт., форма волейбольная, мужская - 3 комплекта, женская - 2 комплекта, насос для накачки мячей - 1 шт., свисток судейский - 1 шт., секундомер - 1 шт., вышка судейская - 1шт., счетчик судейский – 1шт.

ПК и доступ к сети Интернет, доступ к электронным образовательным ресурсам: в мессенджерах: «Vk.Сферум»

### Информационное обеспечение:

- литература для детей и педагогов (смотреть список литературы),
- методические разработки.

### Кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования по «волейболу» должен профессионально владеть методиками по работе с детьми разных возрастов, обладать необходимыми знаниями в области волейбола, педагогики и психологии.

### 2.1 Воспитательный компонент программы

**Цель воспитания:** создание условий для формирования здоровьесберегающего воспитания учащихся, их социально-активной, творческой, нравственно здоровой личностной позиции, способной к духовному и интеллектуальному самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Особенности организуемого воспитательного процесса:** воспитательная система дополнительного учреждения охватывает, внеурочную жизнь учащихся, их деятельность и общение за пределами учреждения, направленные на обеспечение возможно более полного всестороннего развития личности, формирования его самостоятельности и ответственности, гражданского становления.

В целом каждая воспитательная система несет на себе отпечаток времени, существующей общественной формации, социальных отношений и многого другого.

В целях и задачах воспитания просматривается идеал 21 человека данной исторической эпохи и стремление к его достижению. Главным для каждой воспитательной системы является ориентация на воспитание человека, готового жить и работать в современном для него обществе.

### **Виды, формы и содержание деятельности.**

#### **Работа с коллективом учащихся:**

- формирование практических умений по организации этики и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;

- обучение умениям и навыкам самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;

- содействие формированию активной гражданской позиции;

- воспитание сознательного отношения к своему селу, области, стране.

#### **Работа с родителями:**

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, индивидуальные консультации);

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (приглашение на праздники, конкурсы и т.д.).

### **Планируемые результаты и формы их демонстрации**

#### **Результат воспитания:**

- изменения, происходящие в формировании историко-культурного мировоззрения учащихся;

- изменения в осознании учащихся потенциала исторического образования, его исключительной роли в формировании российской гражданской идентичности и патриотизма;

- изменения у учащихся нравственных ориентиров для гражданской, этнонациональной, социальной, культурной самоидентификации в окружающем мире в результате проведенной работы.

### **Календарный план воспитательной работы**

<b>№п/п</b>	<b>Направление воспитательной работы</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Срок выполнения</b>	<b>Планируемый результат</b>	<b>Примечание</b>
1	Ценности научного познания	Участие в проведении Дня открытых дверей (День знаний)	Сентябрь	Привлечение внимания учащихся и их родителей к деятельности	

				учреждения и творческого объединения	
		Участие в проведении мероприятий ко Дню Конституции РФ	Декабрь	Воспитание познавательных интересов, формирует потребность в приобретении новых знаний	
2	Духовно-нравственное	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	Октябрь	Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям	
		Участие в мероприятиях, посвященных Дню Матери России	Ноябрь	Формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики	
		Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню борьбы со СПИДом	Декабрь	Воспитание у учащихся чувства ответственности за свое здоровье	
3	Гражданско-патриотическое	Участие в мероприятиях, посвященных осенним каникулам	Октябрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к малой Родине	
		День народного единства	Ноябрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации	
		250 лет со времени рождения Н.Н. Бахметова, оренбургского военного	Ноябрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к малой	

		губернатора в 1798-1803 гг.		Родине	
		День Героев Отечества	Декабрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, уважительного отношения к национальным героям	
		280 лет со времени рождения Е.И. Пугачева	Декабрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к малой Родине	
		День защитника Отечества	Февраль	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации	
		День Победы в ВОВ	Май	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, уважительного отношения к национальным героям	

### 3. Формы аттестации/контроля

Уровень освоения учебного материала определяется путем мониторинга, проводимого в течение учебного года: начале – стартовые возможности, середине – промежуточный контроль, конце – итоговый контроль) и фиксируется в карте диагностики развития личности ребенка.

**Текущий контроль** проводится в течение всего учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем, разделов, глав дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы за оцениваемый период, динамики достижения предметных и метапредметных результатов.

**Промежуточная аттестация** проводится в конце учебного года в целях определения готовности обучающегося к переводу на следующий год обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Цель промежуточной аттестации – определение уровня и качества обученности обучающихся на определенном этапе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

При проведении промежуточной аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся.

**Предполагаемые формы проведения промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: игры, соревнования, сдача нормативов

Промежуточная аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: диагностики

**Итоговая аттестация** обучающихся проводится по окончании реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на заключительном этапе её реализации.

При проведении итоговой аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся.

**Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации.**

Итоговая аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: игры, соревнования, сдача нормативов.

Итоговая аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: теста

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** видеозапись, журнал посещаемости, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, грамоты, дипломы

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5х6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

### Контроль в учебной программе

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Октябрь – ноябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Апрель – Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

### 4. Оценочные материалы

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях. Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года) приложение 1.

## **5. Методические материалы**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания);

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

## **Методическое обеспечение**

Раздел	Форма Занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	5
<b>Теоретическая подготовка</b>	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмо в - самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	- фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; - журналы -научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам, фотогра-фиям, фильмам.
<b>Общая физическая подготовка</b>	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; -практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
<b>Техническая подготовка</b>	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуальная фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; -рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - инвентарь.	контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль.
<b>Соревнования</b>	-контрольная тренировка; -соревнование	- практический;	- инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый

<b>Контрольно-переводные испытания</b>	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	-инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
<b>Медицинский контроль</b>	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

### **Медицинское обследование**

**Цель:** Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий волейболом осуществляется фельдшером спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом врача больницы. 2 раза в учебном году (октябрь- апрель).

## 6. Список литературы

1. Байбородова, Л.В. Дополнительное образование детей. Психолого-педагогическое сопровождение: учебник для среднего профессионального образования / Л. В. Байбородова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 363 с.
2. Байбородова, Л.В. Методика преподавания по программам дополнительного образования в избранной области деятельности: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Байбородова - 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 241 с.
3. Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей: методические рекомендации. — URL: [http://vcht.center/wp-content/uploads/MR\\_Vospitanie-kak-tselevaya-funktsiya-DOD.pdf](http://vcht.center/wp-content/uploads/MR_Vospitanie-kak-tselevaya-funktsiya-DOD.pdf)
4. Железняк Ю.Д, Чачин А.В. Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Волейбол. Программа. - М.: Советский спорт, 2019. -200 с.
5. Железняк Ю.Д, Портнова Ю.М, Рец.: Тюленьков С.Ю, Гомельский А.Я: Спортивные игры. - М.: Академия, 2019. -300 с.
6. Железняк Ю.Д, Портнова Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2022. - 290 с.
7. Железняк Ю.Д, Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. Пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 2017.- 300 с.
8. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол/ Г.А.Колодницкий .- М.: Просвещение, 2015.- 250 с.
9. Модульные дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы: особенности и структура / Методические рекомендации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2022. – 22 с.
10. Официальные правила волейбола. – М.: ВФВ, Терра-Спорт, 2013. – 200 с.
11. Родионов А.В. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: учебник для среднего профессионального образования / А. В. Родионов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 251 с.
12. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 2013. - 150 с.

**Диагностические материалы к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

**Контрольные нормативы по физической и технической  
(на конец учебного года)**

**5-8 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5.6	6.2	7.5	5.8	6.4	7.6
2.	Прыжок в длину с места (см.)	155	135	100	150	130	85
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	22	13	8	19	12	7
4.	Бег 1000 м (мин.)	5.16	6.14	7.36	5.55	7.00	8.32
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	4	2	1	12	7	4

**9-10 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5.1	5.7	6.8	5.3	6.0	7.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	150	120	160	150	110
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	28	18	11	25	15	9
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.40	5.37	6.50	5.23	6.23	7.46
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	5	3	1	15	8	5

**11-12 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	135

3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	32	23	12	40	30	28
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.20	5.20	6.30	5.00	5.50	7.10
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	7	4	3	19	10	6

**13 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базо вый
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	225	204	158	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	35	26	13	32	23	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,35	4,05	5,10	4,00	4,35	5,45
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	13	8	1	30	21	11

**14 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	171	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	37	28	14	32	25	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,30	3,55	5,00	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	14	9	3	31	22	12

**15 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	235	215	176	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	33	26	13
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на Высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	15	10	4	31	22	12

**16 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,6	5,0	5,5	4,9	5,3	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	240	220	185	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,17	3,42	4,44	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	16	11	5	34	23	13

**17 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,5	4,9	5,4	4,8	5,2	5,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	245	225	190	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	39	30	16	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,12	3,35	4,35	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	17	12	6	32	23	13

## Приложение 2

## Тест практических возможностей.

## Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	10-11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14-15	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны бв кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне б; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	10-11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2

	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3(10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	2	1
<b>II Подача мяча</b>	1. Нижняя прямая подача 10 попыток	10-11	7	4	3	1	6	4	3	1
		12	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача На точность 5 попыток	10-11	4	3	2	1	4	3	1	0
		12	6	4	3	2	5	4	3	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки	13	8	5	3	2	6	4	3	2
		14	9	7	5	3	7	5	4	2
4. Верхняя прямая подача на точность 5 попыток	13	5	4	2	1	4	3	2	1	
	14	6	5	3	2	5	4	2	1	

	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток влевую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1
		16	7	5	4	3	5	4	3	2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	7	6	4	2	5	3	2	1
<b>Технический прием</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Возраст лет</b>	<b>Оценка</b>							
			<b>мальчики</b>				<b>девочки</b>			
			<b>высокий</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>	<b>высокий</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>

### Тест теоретических возможностей

#### Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
2. Основные средства закаливания организма?
3. Основные правила режима дня?
4. Что относится к личной гигиене?
5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
6. Сколько таймов в одном матче?
7. Какие бывают броски?
8. Какими бывают передачи?
9. В каком году образовался волейбол?
10. Сколько длится матч?
11. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
12. Признаки переутомления?
13. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
14. Спортивная одежда волейболиста?
15. Основные правила в волейболе?
16. Что такое стандартное положение?
17. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
18. Для чего нужен дневник самоконтроля?
19. Первая помощь при вывихе?
20. Из чего состоит волейбольный матч?
21. Какие дополнительные правила используются в игре?
22. От чего зависит выбор тактики в игре?
23. Заслуги наших сборных по волейболу на Олимпийских играх.

