
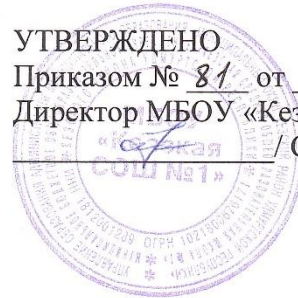


Управление образования Администрации муниципального образования  
«Муниципального округа Кезский район Удмуртской Республики»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кезская средняя общеобразовательная школа №1»

РАССМОТРЕНО  
на заседании Методического совета  
Протокол № 10 от 31.05.2023

ПРИНЯТО  
на заседании Методического совета  
Протокол № 10 от 31.05.2023

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 81 от 31.05.2023  
Директор МБОУ «Кезская СОШ №1»  
 / С. Н. Жигалова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

для детей 11 – 15 лет

Срок реализации 1 год

Составитель: Брылякова Дарья Михайловна,  
педагог дополнительного образования

Кез, 2023г.

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

## 1.1 Пояснительная записка.

**Направленность (профиль) программы** физкультурно-спортивная .

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная Постановлением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-п);
7. Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года № 699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике»
8. Распоряжение Правительства УР от 01.08.2022 г. № 842-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей по реализации Концепции развития дополнительного образования детей в УР до 2030 года»
9. Устава учреждения ««Кезская средняя общеобразовательная школа №1», Локального акта учреждения «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».

**Уровень программы:** Базовый

**Актуальность программы** Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя. В МБОУ «Кезкой СОШ №1» мною проведено анкетирование ,по результатам анкетирования ребят видно что многих интересует спортивная игра «Волейбол».

**Отличительные особенности программы.** Программа носит спортивно-оздоровительный характер, является примерной, адаптированной к условиям реализации в нашем образовательном учреждении в рамках дополнительного образования и к возрасту занимающихся. Программа «Волейбол» была разработана на основе книги авторов Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон — настоящее издание книги «Волейбол: шаги к успеху» подробно знакомит вас с этой игрой, с ее техникой и тактикой. Это хорошее пособие для всех: и для начинающих спортсменов, делающих в волейболе первые шаги, и для игроков достаточно опытных, но желающих отточить свое мастерство.

В содержании образовательной деятельности исключены упражнения, содержащие высокий риск травмы, и объем нагрузки рассчитан с учетом формирования основных систем организма.

В первую очередь сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной –нервной систем.

**Новизна:** Волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание

нравственных и волевых качеств, что создается, главным образом, необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные действия, волейбол содействует воспитанию волевых качеств инициативности и самостоятельности. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Педагогическая целесообразность** – занятия по данной программе позволят способствовать

- формированию физических качеств,
- пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта,
- воспитанию морально-волевых качеств, трудолюбия,
- развитию функциональных возможностей организма,
- стойкого интереса к занятиям силовыми упражнениями,
- формированию потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Доступность обучения, простой инвентарь сделают процесс освоения данного вида спорта очень популярным среди школьников и молодёжи. Данная программа является эффективным средством физического воспитания и развития. позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Адресат программы:** В детском объединении могут заниматься учащиеся от 11 до 15 лет. Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются совместно. Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в детском объединении с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно. В детском объединении принимаются все желающие дети, допущенные врачом. Два раза в год (сентябрь, май) проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке. В младшем школьном возрасте у детей продолжается формирование структуры тканей, их рост. По сравнению с дошкольным периодом темп роста в длину несколько замедляется, но масса тела увеличивается. Ежегодно рост увеличивается примерно на 4 см, а масса тела – на 2 кг. Уже в этом возрасте нужен дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировании физических нагрузок. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками нет. Нагрузка в упражнениях на выносливость должна быть несколько ниже. У школьников младших классов быстро увеличивается выносливость к статическим усилиям и прирост ее выше, чем у учащихся средних и старших классов. Но дети начальных классов еще не могут поддерживать усилие на высоком уровне, так как они не умеют точно дифференцировать степень мышечного напряжения. Для воспитания статической выносливости у детей этого возраста можно применять упражнения довольно длительного удержания определенных поз (висы и упоры, равновесия, стойки на носках). Для воспитания силовой выносливости нагрузки применяются в индивидуальном режиме.

**Практическая значимость:** приобщение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Возможность овладеть в процессе игры новыми двигательными умениями и навыками, утверждение приоритета между оздоровительно-тренировочной направленности занятий в детском объединении, направленность на развитие личности обучающихся.

**Преимственность программы:** В процессе обучения осуществляется межпредметная связь с такими школьными дисциплинами, как:

- анатомия (расширение и углубление знаний по анатомии человека, функционированию некоторых систем – кровеносной, дыхательной, нервной, гигиене сна и отдыха),
- история (история возникновения данного вида спорта и его развитие на территории нашей страны)

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе волейбола) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, опыт работы спортивных объединений по волейболу.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении всех лет обучения, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности.

**Объем и срок освоения программы:** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, всего часов предусмотрено программой 68ч. в год.

**Особенности реализации и формы организации образовательного процесса.** Обучение детей осуществляется по программе в соответствии с учебно-тематическим планом. Возможно обучение разновозрастной группы учащихся. Место проведения спортивный зал. Для решения перечисленных задач, важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю. На первом году обучения большее внимание, уделяется, общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. I-й – начальный уровень. Это группы начальной подготовки (1 года обучения), которые способствуют выявлению способностей, одаренности детей, развитию их заинтересованности к занятиям волейболом. Численный состав группы – 12-15 человек. Срок освоения данной программы 1 год. Обучение одаренных детей и учащихся, освоивших объем программы досрочно, может осуществляться в соответствии с индивидуальными учебными планами.

**Формы обучения:** В ходе реализации программы применяются формы очного обучения. Возможно, активное применение ЭОР в период установления мер карантинного порядка по санитарно-эпидемиологическим показаниям и по причине низких температур.

**Режим занятий. Периодичность и продолжительность занятий.** 1 год – 68 часов из расчета 1 раза в неделю по 2 академических часа (1 акад. час = 40 минут, с перерывом в 10 минут). Режим соответствует требованиям СанПиН по организации занятий в детских спортивных объединениях

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** создание условий для развития обучающихся- их физических,личностных качеств посредством занятий волейболом.

**Задачи:** обучение по программе предполагает развитие компетенций

### **предметные**

- способствовать приобретению теоретических и практических навыков игры в волейбол;
- дать представление о некоторых способах оздоровлении организма;
- развить силовые и общефизические качества;
- способствовать формированию навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- познакомить с основами профилактики травматизма при занятиях волейболом.

### **метапредметные**

- способствовать овладению универсальных навыков учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;

### **личностные**

- воспитание чувства коллективизма, товарищества и взаимовыручки при работе в команде.
- воспитание дисциплинированности,
- воспитание морально-волевых качеств.

**1.3.Содержание программы  
Учебный план.**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>Опрос, тренировочное занятие</b>
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) - общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,9</b>	<b>Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.</b>
2.1	Гимнастические упражнения	1	0,1	0,9	Наблюдение
2.2	Акробатические упражнения	1		1	Наблюдение
2.3	Легкоатлетические упражнения	1		1	Наблюдение
2.4	Спортивные игры	1		1	Наблюдение, анализ
2.5	Подвижные игры	1		1	Наблюдение
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>23</b>	<b>1</b>	<b>22</b>	
3.1	Упражнения для развития силы и скоростных качеств	3	0,2	4,8	Наблюдение
3.2	Упражнения для развития выносливости	2	0,2	4,8	Наблюдение
3.3	Упражнения для развития ловкости	3	0,2	4,8	Наблюдение
3.4	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	2	0,2	4,8	Наблюдение
3.5	Упражнения для развития прыгучести	2	0,2	4,8	Наблюдение
3.6	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча	3	0,2	4,8	Наблюдение
3.7	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча	3	0,2	4,8	Наблюдение
3.8	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	3	0,2	4,8	Наблюдение
3.9	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	2	0,2	4,8	Наблюдение
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	
4.1	Техника нападения	5	1	4	Наблюдение, анализ
4.2	Техника защиты	5	1	4	Наблюдение, анализ
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>0,5</b>	<b>11,5</b>	
5.1	Тактика нападения	6	1,2	4,8	Наблюдение, анализ
5.2	Тактика защиты	6	1,2	4,8	Наблюдение, анализ
<b>6</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>8</b>	<b>0,5</b>	<b>7,5</b>	<b>Наблюдение</b>
<b>7</b>	<b>Соревнования</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	Обсуждение результатов соревнований.
<b>8</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

<b>9</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>			
Итого		<b>68</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	

## Содержание учебного плана.

### 1. Вводное занятие

Теория:

- Инструктаж по ТБ
- Содержание, задачи, организация занятий.
- *Физическая культура и спорт в России.* (Приложение 1)

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Практика:

- Тренировочное занятие «Эвакуация»

### 2) 2. Общая физическая подготовка (ОФП) - общеразвивающие упражнения (ОРУ) (Приложение 2)

#### 2.1 Гимнастические упражнения

Теория:

- *«Влияние физических упражнений на организм занимающихся».* (Приложение 1)
- Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.
- Классификация общеразвивающих упражнений

Практика:

- ОРУ для мышц туловища и живота;
- ОРУ для мышц рук и плечевого пояса;
- ОРУ для мышц ног;
- ОРУ для мышц задней поверхности бедра;

#### 2.2 Акробатические упражнения

Теория:

- *«Сведения о строении и функциях организма человека».* (Приложение 1)

Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

- Акробатические упражнения, виды;
- Инструктаж;

Практика:

- Выполнение акробатических упражнений.

#### 2.3 Легкоатлетические упражнения

Теория:

- *«Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль».* (Приложение 1)

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

- Легкоатлетические упражнения, виды
- Инструктаж

Практика:

- Выполнение легкоатлетических упражнений

#### 2.4 Спортивные игры

Теория:

- *«Планирование и контроль»* (Приложение 1)

Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

- Разновидности спортивных игр
- Инструктаж

Практика:

- Спортивные игры

## 2.5 Подвижные игры

Теория:

- Разновидности подвижных игр
- Инструктаж

Практика:

- Подвижные игры

## 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (Приложение 3)

**Теория:**

### 3.1 Упражнения для развития силы и скоростных качеств

Теория:

• *«Оборудование и инвентарь»*, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства. (Приложение 1)

- Упражнения для развития силы и скоростных качеств
- Инструктаж

Практика:

- Выполнение упражнений для развития силы и скоростных качеств

### 3.2 Упражнения для развития выносливости

Теория:

- *«Основы методики обучения»* (Приложение 1)

Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта.

Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

- Упражнения для развития выносливости
- Инструктаж

Практика:

- Выполнение упражнений для развития выносливости

### 3.3 Упражнения для развития ловкости

Теория:

- Упражнения для развития ловкости
- Инструктаж

Практика:

- Выполнение упражнений для развития ловкости

### 3.4 Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Теория:

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий
- Инструктаж

Практика:

- Выполнение упражнений для привития навыков быстроты ответных действий

### 3.5 Упражнения для развития прыгучести

Теория:

- Упражнения для развития прыгучести
- Инструктаж

Практика:

- Выполнение упражнений для развития прыгучести

3.6 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча

Теория:

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча
- Инструктаж

Практика:

- Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча

3.7 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча

Теория:

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча
- Инструктаж

Практика:

- Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча

3.8 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

Теория:

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов
- Инструктаж

Практика:

- Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

3.9 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокировании

Теория:

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокировании Инструктаж

Практика:

- Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при блокировании

#### **4. Техническая подготовка (Приложение 4)**

4.1 Техника нападения

Теория:

- «*Основы техники*» (Приложение 1)

Основы техники избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической подготовки.

- Виды стоек, способы перемещения
- Передача мяча сверху двумя руками
- Отбивание мяча кулаком
- Подача
- Нападающий удар

Практика:

- Разучивание технических приемов, выполнение подводящих упражнений, необходимых для нападения.

4.2 Техника защиты

Теория:

- Перемещения и стойки
- Прием сверху двумя руками
- Прием снизу двумя руками
- Блокирование

Практика:



- Разучивание технических приемов, выполнение подводящих упражнений, необходимых для защиты.

## **5. Тактическая подготовка** (Приложение 5)

### 5.1 Тактика нападения

Теория:

- *«Основы тактики»* (Приложение 1)

Основы тактики избранного вида спорта. Понятие о командной тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика тактической подготовки.

- Индивидуальные действия игроков.
- Групповые действия
- Командные действия

Практика:

- Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий игроками в нападении.

### 5.2 Тактика защиты

Теория:

- Индивидуальные действия игроков.
- Групповые действия
- Командные действия

Практика:

- Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий игроками в защите.

## **6. Интегральная подготовка** (Приложение 6)

Теория:

• Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях; чередование технических приемов и их способов в различных сочетаниях.

- Инструктаж

Практика:

• Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях; чередование технических приемов и их способов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приемов.

## **7. Соревнования**

Теория:

- *«Нагрузка и отдых»* (Приложение 1)

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

- *«Спортивные соревнования»* (Приложение 1)

Организация и проведение спортивных соревнований. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

- Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (Приложение 9)

Практика:

- Просмотры соревнований
- Участие в соревнованиях

## **8. Контрольные испытания** (Приложение)

Теория:

- *Методика выполнения упражнений*

Практика:

- Показ упражнения.
- Выполнение упражнения обучающимся.

## **9. Итоговое занятие**

Анализ работы за год

## Планируемые результаты реализации программы

**Планируемые результаты**, получаемые в результате освоения программы: у учащихся будут развиты следующие компетенции:

### Личностные:

- увеличится двигательная активность обучающихся;
- повысится уровень взаимодействия участников в группе, уровень контроля своей деятельности;
- получат навыки планирования своих действий.

### Предметные:

- получат теоретические и практические знания и навыки игры в волейбол.
- Будут развиты силовые и общефизические качества;
- Развиты навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- имеет представление об основных профилактик травматизма при занятиях волейболом.

### Метапредметные:

- обучающиеся получают навыки самостоятельного планирования путей достижения цели,
- осознанного выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- получают возможность соотнести планируемые цели с полученным результатом;
- будут совершенствовать имеющиеся навыки взаимодействия во вновь сформированной группе.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

### 1.2 Календарный учебный график

№ ПЦП	Месяц	Число	Номер Темы	Количество Часов	Место Проведения	Контроль
1	Сентябрь	02.09.2023	1.1	1	Спортивный Зал	Опрос
2	Сентябрь	04.09.2023	2	1	Спортивный Зал	Наблюдение
3	Сентябрь	08.09.2023	2.1	1	Спортивный Зал	Наблюдение
4	Сентябрь	11.09.2023	2.2	1	Спортивный Зал	Наблюдение
5	Сентябрь	15.09.2023	2.3	1	Спортивный Зал	Наблюдение
6	Сентябрь	18.09.2023	2.4	1	Спортивный Зал	Наблюдение, Анализ
7	Сентябрь	22.09.2023	2.5	1	Спортивный Зал	Наблюдение
8	Сентябрь	25.09.2023	3	1	Спортивный Зал	Наблюдение
9	Сентябрь	29.09.2023	3.1	1	Спортивный Зал	Наблюдение
10	Октябрь	02.10.2023	3.1	1	Спортивный Зал	Наблюдение
11	Октябрь	06.10.2023	3.1	1	Спортивный Зал	Наблюдение
12	Октябрь	09.10.2023	3.2	1	Спортивный Зал	Наблюдение
13	Октябрь	13.10.2023	3.2	1	Спортивный Зал	Наблюдение
14	Октябрь	16.10.2023	3.3	1	Спортивный Зал	Наблюдение
15	Октябрь	20.10.2023	3.3	1	Спортивный Зал	Наблюдение
16	Октябрь	23.10.2023	3.3	1	Спортивный Зал	Наблюдение
17	Октябрь	27.10.2023	3.4	1	Спортивный Зал	Наблюдение
18	Октябрь	30.10.2023	3.4	1	Спортивный Зал	Наблюдение
19	Ноябрь	10.11.2023	3.5	1	Спортивный Зал	Наблюдение
20	Ноябрь	13.11.2023	3.5	1	Спортивный Зал	Наблюдение

21	Ноябрь	17.11.2023	3.6	1	Спортивный Зал	Наблюдение
22	Ноябрь	20.11.2023	3.6	1	Спортивный Зал	Наблюдение
23	Ноябрь	24.11.2023	3.6	1	Спортивный Зал	Наблюдение
24	Ноябрь	27.11.2023	3.7	1	Спортивный Зал	Наблюдение
25	Декабрь	01.12.2023	3.7	1	Спортивный Зал	Наблюдение
26	Декабрь	04.12.2023	3.7	1	Спортивный Зал	Наблюдение
27	Декабрь	8.12.2023	3.8	1	Спортивный Зал	Наблюдение
28	Декабрь	11.12.2023	3.8	1	Спортивный Зал	Наблюдение
29	Декабрь	15.12.2023	3.8	1	Спортивный Зал	Наблюдение
30	Декабрь	18.12.2023	3.9	1	Спортивный Зал	Наблюдение
31	Декабрь	22.12.2023	3.9	1	Спортивный Зал	Наблюдение
32	Декабрь	25.12.2023	4.	1	Спортивный Зал	Наблюдение
33	Декабрь	29.12.2023	4.1	1	Спортивный Зал	Наблюдение
34	Январь	12.01.2023	4.1	1	Спортивный Зал	Наблюдение
35	Январь	15.01.2023	4.1	1	Спортивный Зал	Наблюдение
36	Январь	19.01.2023	4.1	1	Спортивный Зал	Наблюдение
37	Январь	22.01.2023	4.1	1	Спортивный Зал	Наблюдение
38	Январь	26.01.2023	4.2	1	Спортивный Зал	Наблюдение
39	Январь	29.01.2023	4.2	1	Спортивный Зал	Наблюдение
40	Февраль	02.02.2023	4.2	1	Спортивный Зал	Наблюдение
41	Февраль	05.02.2023	4.2	1	Спортивный Зал	Наблюдение
42	Февраль	09.02.2023	4.2	1	Спортивный Зал	Наблюдение
43	Февраль	12.02.2023	5	1	Спортивный Зал	Наблюдение
44	Февраль	16.02.2023	5.1	1	Спортивный Зал	Наблюдение
45	Февраль	19.02.2023	5.1	1	Спортивный Зал	Наблюдение
46	Февраль	26.02.2023	5.1	1	Спортивный Зал	Наблюдение
47	Март	2.03.2023	5.1	1	Спортивный Зал	Наблюдение
48	Март	05.03.2023	5.1	1	Спортивный Зал	Наблюдение
49	Март	09.03.2023	5.1	1	Спортивный Зал	Наблюдение
50	Март	12.03.2023	5.2	1	Спортивный Зал	Наблюдение
51	Март	16.03.2023	5.2	1	Спортивный Зал	Наблюдение
52	Март	19.03.2023	5.2	1	Спортивный Зал	Наблюдение
53	Март	30.03.2023	5.2	1	Спортивный Зал	Наблюдение
54	Апрель	02.04.2023	5.2	1	Спортивный Зал	Наблюдение
55	Апрель	06.04.2023	5.2	1	Спортивный Зал	Наблюдение
56	Апрель	09.04.2023	6	1	Спортивный Зал	Наблюдение
57	Апрель	13.04.2023	6	1	Спортивный Зал	Наблюдение
58	Апрель	16.04.2023	6	1	Спортивный Зал	Наблюдение
59	Апрель	19.04.2023	6	1	Спортивный Зал	Наблюдение
60	Апрель	23.04.2023	6	1	Спортивный Зал	Наблюдение
61	Апрель	27.04.2023	6	1	Спортивный Зал	Наблюдение
62	Апрель	30.04.2023	6	1	Спортивный Зал	Наблюдение
63	Май	07.05.2023	6	1	Спортивный Зал	Наблюдение
64	Май	11.05.2023	7	1	Спортивный Зал	Наблюдение, Анализ
65	Май	14.05.2023	7	1	Спортивный Зал	Наблюдение, Анализ
66	Май	18.05.2023	7	1	Спортивный Зал	Наблюдение, Анализ
67	Май	21.05.2023	8	5	Спортивный Зал	Обработка Тестов, Обсуждение Результатов.
68	Май	25.05.2023	9	1	Спортивный Зал	Опрос.Подведение Итогов Года.

## 2.2. Условия реализации программы.

Обучение по программе дополнительного образования может быть эффективным при следующих условиях.

**Кадровое обеспечение.** Для успешной реализации программы необходим специалист обладающий базовыми знаниями, умениями и навыками в области физической культуры и спорта, а также владеющий необходимыми знаниями педагогики и психологии.

**Материально техническое обеспечение занятий.** Для проведения занятий должен быть зал: минимальные размеры 24х12м.

1. Сетка волейбольная-2шт.
2. Стойки волейбольные-2шт.
3. Гимнастические стенки-6-8шт.
4. Гимнастические скамейки-3-4шт.
5. Гимнастические маты-3шт.
6. Скакалки-20шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) -10шт.
8. Резиновые амортизаторы-10шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) -10шт.
10. Рулетка-2шт.
11. Макет площадки с фишками-2комплекта.

Демонстрационная аппаратура - макеты, плакаты (для изучения рациональной техники и тактики, для зрительного анализа и восприятия собственных действий).

Регистрационная аппаратура — это секундомеры, прыгомеры, радио-телеметрические приборы,. Использование технических средств срочной информации дает весьма ощутимый эффект в ускорении процесса обучения и совершенствования.

- **Информационное обеспечение.** Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы. Основные источники:

1. Железняк Ю.Д. В.А. Кунянский, Волейбол у истоков мастерства, М: Физкультура и спорт, 1998.

2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

3. Организация работы спортивных секций в школе: программы-рекомендации// авт.-сост. А.Н. Каинов – Волгоград: Учитель, 2011.

4. Официальный сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.school1298.ru>

## 2.3. Формы аттестации.

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.**

- Педагогическое наблюдение-Педагогический анализ результатов тестирования, зачетов учащихся, участие в соревнованиях, активность обучающихся на занятиях.

- контрольные задания и тесты.

- Ведение журнала учета посещаемости.

*Виды контроля:*

- вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- текущий, проводимый в ходе занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- промежуточный, который проводится после завершения изучения каждого раздела;
- итоговый, проводимый после завершения всего обучения.

Контроль осуществляется в следующих формах:

- контрольные испытания (сентябрь, май учебного года);
- тестирование физических качеств (ежемесячно);
- контрольные соревнования (декабрь, апрель учебного года, и согласно плану работы).
- контрольные испытания (ориентация в пространстве, техника функционального бега).

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.** Итоговая аттестация проводится на этапе завершения обучения по программе на основании результатов промежуточной аттестации и выпускной работы. Выпускная работа проводится в форме: зачёта, который предусматривает проведение теоретического и практического занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

#### 2.4.Оценочные результаты.

Системой оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. (Приложение 7)

**Оценочные материалы:** оценка образовательных результатов носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений учащихся по контрольным испытаниям содержат КИМы по методике проведения физической, специальной, технической подготовке, а также качественные и количественные требования, изменение мотивации достижений каждого подростка. В течение учебного года проводится мониторинг результатов обучения по темам и разделам программы, к концу года – контрольные испытания и мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной программы.

Оценочные материалы

Раздел программы	Методы диагностики	Описание
Начальная подготовка	Наблюдение фиксации результатов	Сдача контрольных нормативов.(Приложение 1).
Базовая подготовка	Наблюдение фиксации результатов	Сдача контрольных нормативов.(Приложение 1).
Силовая подготовка	Наблюдение фиксации результатов	Сдача контрольных нормативов.(Приложение 1).

Раздел	Методы диагностики	Описание
Волейбол	<b>Входная диагностика(Сдача нормативов)</b>	Оно предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.
	<b>Промежуточная аттестация(Наблюдение)</b>	Раздел который предусматривает проведение теоретического и практического занятий, сдачу занимающимися

		контрольных нормативов, участие в соревнованиях.
	<b>Итоговая аттестация. Контрольная игра, наблюдение и обсуждение результатов.</b>	Проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям

### Методические материалы

**Особенности организация образовательного процесса:** форма обучения очная.

**Методы обучения:** словесный метод, метод показ, групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы, фронтальный, круговой, соревновательный метод, метод подводящих упражнений, просмотр видео материала, посещение и последующее обсуждение соревнований, рассказ, участие в соревнованиях и товарищеских встречах.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и т.д.

**Педагогические технологии:** здоровьесберегающие технологии, технологии индивидуализации и группового обучения, коллективного взаимообучения и др.

Технология, метод, прием	Образовательные события	Результат
Технология личностно-ориентированного обучения	Участие в соревнованиях различного уровня; культурно-массовых мероприятиях ОУ	способность доводить начатое дело до конца, способность реализовать себя в социуме
Здоровьесберегающие технологии	Проведение релаксирующих пауз; элементы тренинговых упражнений, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации и др.	Способность управлять своим самочувствием и заботиться о своем здоровье
Технология игровой деятельности	Сплочение группы, коллективная обучающая деятельность в процессе игры	Способность следовать правилам игры, взаимодействовать со сверстниками, принимать и понимать как поражения, так и победы;

Технологии индивидуализации обучения:	Адаптация содержания, методов темпов учебной деятельности ребенка к его особенностям	Улучшение учебной мотивации и развитие познавательных интересов
Технология проблемного обучения	Приобретение (усвоение) ЗУН учащимися, повышение прочности знаний	Усвоение способов самостоятельной деятельности (СУД). - Формирование поисковых и исследовательских умений и навыков.

## 2.6 Рабочая программа воспитания.

### 1. Характеристика объединения «Волейбол»

Деятельность объединения «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Количество обучающихся объединения «Волейбол» составляет от 10 до 15 человек. Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 11 до 15 лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые..

### 2. Цель, задачи и результат воспитательной работы

**Цель:** создание эмоционально-комфортных условий для развития личности каждого ребенка, удовлетворение его культурных потребностей

#### Задачи воспитания:

- развивать навыки эмоциональной отзывчивости;
- развивать эмпатию;
- развивать организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества.

#### Результат воспитания:

- владеет способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; старается находить компромиссы
- в общении проявляет эмпатию, эмоционально отзывчив

### 1. Работа с коллективом обучающихся.

- формирование практических умений по организации психологии общения;
- обучение умениям и навыкам самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе.

### 2. Работа с родителями

**Цель:** организация тесного взаимодействия родителей с образовательным учреждением, установление единой педагогической позиции.

#### Задачи:

- привлечение родителей к сотрудничеству, предоставить им возможность стать активными участниками деятельности детского объединения.
- организация совместного творчества детей и родителей.
- распространение новостей и пропаганда идей, связанных с развитием инновационных процессов в дополнительном образовании;

Решение поставленных задач реализуется через следующие формы работы:

- родительские собрания;
- участие родителей в работе детского объединения;
- демонстрация результата труда учащихся среди родителей.

*План работы с родителями.*

#### 1. Организационное собрание (сентябрь):

- Знакомство с особенностями организации образовательного процесса в детском объединении, с содержанием и особенностями образовательной программы.
- Обсуждение плана воспитательных мероприятий на учебный год;
- Создание благоприятных условий для работы детского коллектива

#### 2. Итоговое собрание (май):

- Подведение итогов работы детского объединения (результаты освоения образовательной программы учащимися, результативность участия детского объединения в конкурсах различного уровня).

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Дни открытых дверей	Привлечение внимания учащихся и их родителей к деятельности объединений МБУДО «Кезская ДЮСШ»	01.09.22-15.09.2023	
2	Родительское собрание	Информирование родителей выявление и решения текущих проблем.	01.10-15.10.2022	
3	Спортивные праздники.	Привлечение родителей к спортивно-массовым, культурным мероприятиям	В течение года	



## **Список литературы.**

### ***Нормативная литература***

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная Постановлением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);
7. Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года №699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике»
8. Распоряжение Правительства УР от 01.08.2022 г. № 842-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей по реализации Концепции развития дополнительного образования детей в УР до 2030 года»
9. Устава учреждения ««Кезская средняя общеобразовательная школа №1», Локального акта учреждения «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».

### ***Список литературы для педагога***

1. А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов /Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
3. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва /Справочник учителя физической культуры/. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2.
5. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы).
6. Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции.
7. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).
8. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
9. Л. Миллер /Спортивная медицина:учебное пособие. М- Спорт., 2016г.
10. Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. /Спортивные игры / -М., 2000.

### Интернет ресурсы:

1. <http://sportfiction.ru/books/volleybol-shagi-k-uspekhu/>

2. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

3. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  
.ru/ - газета "Спорт в школе"

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

Мониторинг результатов, оцениваемых методом наблюдения

Оцениваемые показатели	Степень выраженности оцениваемого показателя
Степень понимания и осознанности применения в своей речи терминов, понятий и определений	«—» - учащийся овладел минимальным набором понятий и определений, не испытывает затруднений в понимании применении специальной терминологии «+» - учащийся осознанно употребляет специальную терминологию в построении речевых формулировок с последующим обоснованием примененного определения
Степень владения на практике различными техниками и приемами	«—» - учащийся усвоил минимальный набор приемов, методов работы с различными материалами «+» - учащийся свободно владеет широким диапазоном различных приемов и методов
Степень целесообразности применения приемов и техник в работе с различными материалами	«—» - учащийся затрудняется в выборе техники приемов в работе с различными материалами или использует одни и те же приемы «+» - учащийся не испытывает затруднений в выборе оптимальных техник, свободно комбинирует их между собой под свойства конкретного материала
Степень развития фантазии, образного мышления и воображения	«—» - учащийся постоянно нуждается в помощи педагога при выполнении задания, либо находит одно рациональное решение «+» - учащийся проявляет креативность, вариативность и самостоятельность в выполнении задания
Степень участия в выставках и конкурсах, массовых мероприятиях	«—» - учащийся нуждается в побуждении со стороны педагога для создания поделок на выставку, конкурс или не проявляет желания изначально участвовать в конкурсных мероприятиях «+» - учащийся проявляет творческую и публичную активность в плане участия в выставках, конкурсах и массовых мероприятиях

Степень самоконтроля исамоорганизации	«—»-учащийся умееторганизоватьсвоерабочееместо,номенееусидчив и менее организован, задания выполняет быстро, но нетаккуратности «+»- учащийсяпроявляетусидчивость,терпение,заданиявыполняетвдумчиво,старательно, аккуратно
Степеньувлеченности работой изаинтересованности врезультате	«—»- маршрутдействийдиктуетсяпедагогом,обучающийсямалопроявляетинициативу «+»- учающийсяведеттворческийсамостоятельныйпоиск,нацеленнарезультат
Степень взаимодействия,сотрудничествадругимиобучающимися вобъединении	«—» - коммуникативная культура не развита, учащийся неиспытываетпотребностивтесномтворческомобщенииисдругимиобучающимися,не участвуетвмассовыхмероприятияхвобъединении «+»-учающийсяобладаетхорошимикоммуникативными способностями,легкоидетнаконтакт,активноучаствуетвмассовыхмероприятиях объединения, готов помогать и работать совместно сдругимиобучающимися
Степень понимания иосознанности примененияправил личной иобщественнойбезопасности	«—» - учащийся часто нарушает правила и поведения и ТБ назанятии,вздании,вовремяпроведениямассовыхмероприятийипосещениявыставок,наэкскурсиях;оправилах самостраховкиивзаимостраховки «+» - учащийся осознанно выполняет правила личной иобщественной безопасности, как на занятиях, так и во времяпроведениямассовыхмероприятийипосещениявыставок,вовремяэкскурсий;выполняетправиласамостраховкиивзаимостраховки

Степень выраженности оцениваемого показателя:

«—»— не наблюдается;

«+»— наблюдается.

Лист оценки воспитанности (оценка:высшая,средняя,удовлетворительная)

ФИО	Год обучения:								
	Ситуации наблюдения								
	На занятиях			На массовых мероприятиях			С товарищами		
	сентябрь	январь	май	сентябрь	январь	май	сентябрь	январь	май

## Приложение 2

### Теоретическая подготовка

1. *Физическая культура и спорт в России.* Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. *Влияние физических упражнений на организм занимающихся.* Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

5. *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

6. *Спортивные соревнования,* их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

7. *Основы техники и тактики* избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

8. *Основы методики обучения* физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

9. *Планирование и контроль* в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

10. *Оборудование и инвентарь,* применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, , технические средства.

### Приложение 3

#### **Общая физическая подготовка**

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Гимнастические упражнения:

*Для мышц туловища и живота*

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.

2. Подъем прямых ног из положения виса.

3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.

4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.

5. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.

6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами, мешочками с песком или дробью.

7. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.

8. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.

9. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).

10. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног - «велосипед».

11. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.

12. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.

13. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.

14. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения сидя на полу.

15. Из положения лежа на спине:

а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;

б) круговые движения ногами;

в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой;

г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;

д) поднимать одновременно ноги и туловище.

16. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.

17. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.

18. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.

19. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.

20. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.

21. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

*Для мышц рук и плечевого пояса*

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.

2. То же с отягощениями.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.

4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.

5. Упражнения с гимнастическими палками.

6. С булавами.

7. С эспандером и амортизатором.

8. Отталкивание руками от стены, пола.

9. Жим веса лежа на спине.

10. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).

11. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).

12. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 16 кг.

13. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.

14. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.

15. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.

16. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.

17. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.

18. Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

*Для мышц ног*

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.

2. Выпрыгивания из положения седа,

3. То же, но с отягощением.

4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

5. Перескоки с ноги на ногу.

6. Прыжки на двух ногах.

7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.
8. Подъем на носки с отягощением.
9. Спрыгивание с последующим, без пауз, впрыгиванием на предмет различной высоты.
10. То же, но с отягощением.
11. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.
12. Выпрыгивание с гирей весом 32 кг на параллельных гимнастических скамейках.
13. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.
14. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.
15. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

*Для мышц задней поверхности бедра*

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.
2. То же, но с отягощением.
3. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.
4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.
5. То же, но с отягощением.
6. Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.
7. Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.
8. В выпаде — прыжком менять положение ног.
9. Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперед, без сгибания в тазобедренных суставах.

*Акробатические упражнения:*

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
  2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
  3. Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.
  4. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бедрах, с опорой и без опоры руками.
  5. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
  6. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.
  7. Перекаты ,назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
  8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
  9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
  10. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
  11. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.
  12. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
  13. Длинный кувырок вперёд.
  14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
  15. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.
  16. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).
  17. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
  18. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.
  19. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)
  20. Комплексы вышеуказанных упражнений.
- Легкоатлетические упражнения:*
1. Бег с ускорением до 50-60 м.
  2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
  3. Повторный бег 2-3 X 30-40 м (12-14 лет), 3-4 X 50-60 м (15-17 лет).
  4. Эстафетный бег с этапами до 60 м.

5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.
6. Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).
7. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
8. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).
9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.
10. Метание гранаты.

11. Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.  
Спортивные игры.

1. Баскетбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину.
2. Гандбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков по воротам.
3. Минифутбол.

Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры.

1. «Гонка мячей»
2. «Салки»
3. «Рыбак и рыбки»
4. «Метко в цель»
5. «Подвижная цель»
6. Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр.
7. «Картошка»
8. «Охотники и утки»
9. «Катающаяся мишень» и др.

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

1. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъёмов и торможений.
2. Передвижения на скорость до 3 км.
5. Эстафеты, игры.

## Приложение 4

### Специальная физическая подготовка

*Упражнения для развития силы и скоростных качеств*

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
2. Вращательные движения туловищем с отягощением.
3. Подъём штанги на грудь и тяга.
4. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).
5. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (10-15 раз за подход).
6. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (6-8 раз за подход).
7. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы.
8. То же, но с отягощением.
9. Прыжки через скакалку.
10. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.
11. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

*Упражнения для развития выносливости*

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй – на максимальной высоте и т.д.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.
4. Серия падений и кувырков.

5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад.
6. Челночный бег.
7. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.
8. Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится новый.

*Упражнения для развития ловкости*

1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Эстафеты с преодолением препятствий.
6. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
7. Игра в защите один против двух.
8. Нападающие удары из трудных положений.

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.*

1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.

3. Бег (приставные шаги) – в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

*Упражнения для развития прыгучести.*

1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением.
2. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением.
3. Упражнение с отягощением (до 10 кг для девочек и до 20 кг для мальчиков). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.
4. Многократные броски набивного мяча 1-2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.
5. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же в отягощении.
6. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.
7. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.
8. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.
9. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
10. Бег по крутым склонам.
11. Бег через рвы и канавы. Бег по песку без обуви.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.*

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.



2. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.
3. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх-в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается).
4. То же, но упираясь в стену пальцами.
5. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
6. Из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор лёжа (при касании руками пола руки согнуть).
7. Вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).
8. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр (с 13 лет для мальчиков).
9. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.
10. Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.
11. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.
12. Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча.*

1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
2. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.
3. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
4. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.
5. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.
6. Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.
7. Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабой рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху-вниз – стоя на месте и в прыжке.
2. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.
3. Имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель.
4. Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10 м. Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном режиме.
5. Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте учащегося мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.
6. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последовательным прыжком и ударом по зафиксированному мячу.
7. Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.
8. То же, но с наброса партнёра.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

1. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр.
2. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта.

3. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену.
4. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять обманные движения.
5. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время, а потом и до поворота.
6. То же с поворотами, перемещениями.
7. Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите).
8. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
9. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.
10. То же, но в 1-1,5 м от сетки. Принятие исходного положения после шага вперёд.
11. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия.
12. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнёра.
13. Нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями.

## **Приложение 5**

### **Техническая подготовка**

#### ***Техника нападения***

1. 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.
2. 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 ступу с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
4. Поддачи: 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.
5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) 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.

#### ***Техника защиты***

1. Перемещения и стойки: то же, что 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 с низу 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 и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

### **Тактическая подготовка**

#### **Тактика нападения**

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, 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 игроками 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).

#### **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».

### **Приложение 7**

#### **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 (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у степы», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

#### **Содержание и методика проведения**

##### **Контрольных испытаний**

**Физическая подготовка.** 1. *Бег 30 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Бег 30 м: 5х6 м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. *Бег 92 м («ёлочка»)* в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

4. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые

требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

**Техническая подготовка 1. Испытания на точность второй передачи.** В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).* Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. *Испытания на точности подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

4. *Испытания на точность нападающих ударов.* Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

5. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 14 лет - 8. Подачи нижние, с 12-14 лет - верхние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

6. *Испытания в блокировании.* При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

**Тактическая подготовка 1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке.** Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей

игрока посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. *Действия при нападающих ударах.* Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. *Командные действия в нападении.* В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

4. *Действия при одиночном блокировании.* Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

5. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

#### ***Интегральная подготовка.***

1. *Упражнения на переключение в выполнении технических приемов.* Первое: нападающий удар - блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование - вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) - по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

2. *Упражнения на переключение в тактических действиях.* Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки - для блокирования, три - на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе - после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

**Теоретическая подготовка.** Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5 - 10 мин).

**Инструкторская и судейская подготовка.** Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд).

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

*(количественные и качественные показатели)*

#### **Контрольные испытания по физической подготовке (юноши, девушки)**

№ п\п	Контрольные упражнения	СО этап
юноши		
1	Бег 30 м, с.	5,5
2	Бег 30 м (5*6), с.	12,0
3	Прыжок в длину с места, см.	185
4	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см.	40
5	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: -сидя, м. -стоя, м.	5,8 11,0
6	Бег 92 м. с изменением направления, «елочка», м.	-
девушки		
1	Бег 30 м, с.	5,9
2	Бег 30 м (5*6), с.	12,2
3	Прыжок в длину с места, см.	165
4	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см.	34
5	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: -сидя, м. -стоя, м.	4,0 8,0
6	Бег 92 м. с изменением направления, «елочка», м.	-

### Контрольные испытания по технико-тактической и интегральной подготовке

№ п \п	Контрольные упражнения	этап
Техническая подготовка		
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	
2	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (из 10 раз)	
3	Вторая передача на точность, стоя спиной из зоны 3 в зону 2 (из 10 раз)	
4	Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены	
5	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность (из 10 раз)	
6	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность (из 10 раз)	
7	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (из 10 раз)	
8	Нападающий удар прямой из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (из 10 раз)	
9	Одиночное блокирование прямого удара из зоны 4, 2 по диагонали (из 10 раз)	
0	Подача на точность: верхняя прямая, верхняя прямая по зонам, в прыжке (из 10 раз)	
Тактическая подготовка		
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2(стоя спиной) в соответствии с сигналом (из 10 раз)	
2	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2(стоя спиной)в соответствии с сигналом (из 10 раз)	
3	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	
4	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 и нападающий удар	
5	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное	
6	Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	
Интегральная подготовка		
1	Прием снизу – верхняя передача	
2	Нападающий удар – блокирование	
3	Блокирование – вторая передача	
4	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий – к нападению	

Важной составляющей спортивной подготовки в школе является выполнение занимающимися в начале и конце учебного года контрольных нормативов, позволяющее анализировать и моделировать характер процесса обучения в группах начальной и учебно-тренировочной подготовки.

Приведённые в программе тесты позволяют по балльной шкале оценить уровень подготовки каждого ученика, и разработаны в соответствии с целями и задачами данной программы.

Следует обратить внимание, что в некоторых пунктах контрольных испытаний отсутствуют показатели для трёхбалльной оценки, которая является минимальной (к примеру, для перевода учащегося на следующий год обучения). Это означает, что данный вид испытаний *не входит* в обязательную программу контрольных испытаний данного года обучения, но имеет смысл произвести пробные контрольные замеры, с целью определения наиболее успешных учеников.

## Приложение 8

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка волейболистов к предстоящему соревнованию или отдельной игре осуществляется на основе общей психологической подготовки и связана с задачами, возникающими перед спортсменами в конкретном соревновании. К этим задачам относят:

1. Осознание игроками особенностей предстоящей игры.
2. Осознание конкретных условий (время, место, освещенность, температура и т. п.).
3. Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к встрече, а также оценка собственных возможностей.
4. Твердая уверенность в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.