

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «НОВОАЗОВСКАЯ ШКОЛА №3  
НОВОАЗОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического  
совета  
Протокол № 2  
от « 23 » августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР  
М.И. Котлярова Е.Е.  
« 23 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

А.П. Павлюк

« 23 » августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА**

**«Волейбол»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: спортивная**

Уровень: начальный, средний  
Возраст обучающихся: 13 – 17 лет  
Срок реализации программы: 2 года

**Составитель:**

Педагог дополнительного образования  
Фролов А.И.

Новоазовск  
2024 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ. ....	3
I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	5
1. Пояснительная записка.....	5
1.1. Нормативно-правовые основания разработки Программы.....	5
1.2. Основные характеристики Программы.....	6
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	13
1. Содержание Программы .....	13
1.1. Учебный (тематический) план этапа совершенствования .....	13
1.2. Содержание учебного (тематического) плана этапа совершенствования .....	14
1.3. Календарно – тематический план этапа совершенствования .....	20
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....	27
ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ .....	32
1. Формы подведения итогов реализации Программы.....	32
2. Средства контроля.....	32
ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ. ....	42
1. Материально-технические условия реализации Программы.....	42
2. Учебно-методическое и информационное обеспечение Программы.....	42
Список литературы для педагогов .....	42
Рекомендуемая литература для родителей .....	43
Рекомендуемая литература для учащихся .....	43
Интернет-ресурсы. ....	43

## ВВЕДЕНИЕ

## ПАСПОРТ

Учреждение, реализующее программу	ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «НОВОАЗОВСКАЯ ШКОЛА № 3 НОВОАЗОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ Адрес: 287600, г. Новоазовск, ул. Речная, дом 3
Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «ВОЛЕЙБОЛ».
Направленность программы	Художественная.
Ссылка на программу	Образовательная программа кружка физкультурно-спортивного направления «Волейбол» /сост. Сергеева Е.И., педагог дополнительного образования МОУ ДОД «Дом детского творчества Ворошиловского района города Донецка; согласовано отделом дополнительного образования Министерства образования и науки ДНР, Донецк: 2016.
ФИО разработчика программы	Фролов Андрей Иванович, педагог дополнительного образования.
Где, когда и кем утверждена	Программа рассмотрена на заседании педагогического совета ГБОУ «Новоазовская школа № 3 Новоазовского м.о.» от «08» августа 2024 г. Протокол № 2
Информация о наличии рецензии	Рецензент _____

Сведения о программе:

Аннотация	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Волейбол» направлена на укрепление здоровья школьников, что является одной из важнейших задач социально-экономической политики Донецкой Народной Республики. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.
Уровень освоения программы	Начальный, средний
Возраст обучающихся	13 - 17 лет
Наполняемость групп	1-й год обучения – 12-14 человек 2-й год обучения – 12 человек
Срок реализации программы	2 года
Форма занятий	Групповая.
Методы обучения	Словесные, наглядные, практические.
Типы занятий	Комбинированные, практические, диагностические, тренировочные, итоговые
Формы проведения занятий	Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке обучающихся являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.
Количество часов в год	1-й год обучения – 170 часов 2-й год обучения – 170 часов
Режим занятий	5 часов в неделю (2 занятия: 3 часа и 2 часа), перерыв 10 минут.

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.**

### **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Данная программа является модифицированной, носит **спортивную направленность**.

Программа основана на типовых спортивных программах и литературе по волейболу.

Программа рассчитана на два года обучения и адресована детям от 13-17 лет. В процессе занятий сочетается групповая и индивидуальная работа, образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психофизическими возможностями и особенностями детей. В программу включены теоретические, практические занятия, тренировочные игры, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

#### **1.1. Нормативно – правовые основания разработки Программы.**

Программа разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – 273-ФЗ);
- Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.08.2023 № 479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон от 06.10.2023 № 12-РЗ «Об образовании в Донецкой Народной Республике» (Принят Постановлением Народного Совета 5 октября 2023 года);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 г. «О мерах по развитию дополнительного образования детей» (в редакции от 07.08.2015г. № 1308 от 08.09.2015г. № 2074 от 30.08.2016г № 1035 от 31.01.2017г. № 30 от 21.12.2018 г. №482);

- Распоряжение правительства ДНР от 03.08.2023 г. “Об утверждении плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1 этап (2023-2024 годы) в Донецкой Народной Республике”;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04 апреля 2016 г. № 310;
- Концепция развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённая Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 16 августа 2017 г. № 832;
- Концепция патриотического воспитания детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённая Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17 июля 2015 г. № 322 и Приказом Министерства молодёжи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики от 22 июня 2015 г. № 94;
- Концепция формирования здорового образа жизни детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённая Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 03 августа 2016 г. № 815;
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19.01.2015 г. № 8 «Об утверждении Типового положения об учреждении дополнительного образования детей»;
- Закон Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте», принят Народным Советом ДНР 24.04.2015 г.

## 1.2. Основные характеристики Программы.

**Уровень:** начальный, средний.

Данная программа модифицирована. За основу взята образовательная программа кружка физкультурно-спортивного направления «Волейбол» /сост. Сергеева Е.И., педагог дополнительного образования МОУ ДОД «Дом детского творчества Ворошиловского района города Донецка; согласовано отделом дополнительного образования Министерства образования и науки ДНР, Донецк: 2016.

Согласно приоритетным направлениям развития образовательной системы РФ, востребованными являются те дополнительные образовательные программы, которые дают возможность учащимся проявить себя в социально значимой собственной практической деятельности.

**Направленность** образовательной программы спортивная, так как в настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики Донецкой Народной Республики. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Большое внимание уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств

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

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

**Актуальность программы.** Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. На уровне практического применения направлена на решение проблемы занятости свободного времени.

#### **Педагогическая целесообразность**

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам движения) и их сочетание в единое целое.

**Цель программы** - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Программа предполагает решение следующих **основных задач**:

#### **Обучающие:**

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта.

#### **Развивающие:**

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышать уровень физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развивать мотивацию обучающихся к познанию и творчеству;
- укреплять здоровье.

#### **Воспитательные:**

- подготовить юных спортсменов с гармоничным развитием физических и духовных сил;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- привить чувство дружбы.

#### **Отличительные особенности данной программы**

В группы начальной подготовки зачисляются все желающие заниматься волейболом. Поэтому главными особенностями учебно-тренировочного процесса являются:

- создание условий для развития личности юных волейболистов;
- укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля;
- воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов;
- формирование знаний, умений и навыков по волейболу;
- привитие любви к систематическим занятиям спортом;
- достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

*(возраст детей, сроки реализации, режим занятий, наполняемость групп)*

#### **Сроки реализации программы**

Программа курса «Волейбол» рассчитана на два года.

Первый год обучения (начальный этап подготовки) - 170 часов;

Второй год обучения (средний этап подготовки) - 170 часов.

#### **Режим занятий**

1 год обучения – 5 часов в неделю (170 часов в год).

2 год обучения – 5 часов в неделю (170 часов в год).

**Данная программа адаптирована** к условиям общеобразовательного учреждения и соответствующему количеству часов.

В данной рабочей программе сохранено содержание тем учебного курса.

Программа первого года обучения (2024-2025 учебный год) рассчитана на 159 часов с учетом выпадения праздничных дней, по пять часов в неделю (по два/три часа 2 раза в неделю), занятия проводятся в течение учебного года при реализации в условиях общеобразовательного учреждения. Программа будет вычитана за счет интенсификации учебного материала.

#### **Условия приема в секцию**

Принимаются дети в возрасте 13-17 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям спортивной секции «Волейбол».

При условии выполнения разрядных норм (общая, специальная физическая и

техническая подготовка) возможно зачисление подростка сразу в группу 2-го года обучения.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы – 13-17 лет.**

**Форма проведения занятий – групповая.** Группа формируется из детей в возрасте от 13-17 лет. Для успешного освоения программы занятия численность детей в группе кружка составляет 12-14 человек. Предварительной подготовки для занятий не требуется, в одной группе могут заниматься разновозрастные дети. В группы приходят дети, не имеющие специальных навыков.

Для достижения поставленных целей и задач предусматривается отбор основных форм и методов совместной деятельности.

### **Принципы организации образовательного процесса**

За основу реализации программы взят личностно-ориентированный подход, в центре внимания которого стоит личность ребенка, стремящаяся к реализации своих возможностей и удовлетворению своих познавательных запросов. Принципы организации образовательного процесса предусматривают:

- самостоятельность учащихся;
- развивающий характер обучения;
- интеграцию и вариативность в применении различных областей знаний.

### ***Программа опирается на следующие педагогические принципы:***

- принцип доступности обучения — учет возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип поэтапного углубления знаний — усложнение учебного материала от простого к сложному при условии выполнения учащимися предыдущих заданий;
- принцип комплексного развития — взаимосвязь и взаимопроникновение разделов (блоков) программы;
- принцип совместного творческого поиска в педагогической деятельности;
- принцип личностной оценки каждого обучающегося без сравнения с другими детьми, помогающий им почувствовать свою неповторимость и значимость для группы.

### ***Основными формами организации образовательного процесса являются:***

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

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

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать обучающимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы обучающиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Основная форма занятий - групповой урок. Двухчасовое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность занятия 90 минут, где подготовительная часть 15 мин., основной—60-65 мин., заключительной—10-15 мин.

Цель подготовительной части занятия заключается в организации занимающихся: построение, проверка посещаемости, сообщение задач урока, упражнения в движении. Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части урока, совершенствованию навыков, а также к

развитию двигательных качеств. В этой части урока главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты.

В основной части занятия происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. В каждом уроке решаются две-три задачи, одна из которых - главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения.

В задачу заключительной части урока входит организованное завершение занятия. Применяются медленная ходьба, задания на внимание. В конце занятия подводятся его итоги.

### **Прогнозируемый результат.**

#### ***Ожидаемые индивидуальные результаты от реализации программы:***

Обучающиеся будут:

##### **знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь;
- основы судейства.

##### **уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре;
- исполнять функции всех игроков команды.

#### **Планируемые результаты: личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач

В конце обучения учащиеся **узнают**:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»
- правила игры
- первичные навыки судейства.

**Научатся**:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами

- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**

В качестве дополнительного критерия реализации программы подготовки Республиканский стандарт спортивной подготовки по волейболу предусматривает этапные нормативы спортивной подготовленности, с целью обоснования перевода спортсмена в группу подготовки на следующий этап. С учетом специфики игры в волейбол и особенностей подготовки игроков различного амплуа (нападающие, связующие), контрольные упражнения на этапах подготовки группируются по пяти основным разделам – общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности, технической и тактической подготовленности, спортивным результатам (интегральной подготовленности). В соответствии с Республиканским стандартом спортивной подготовки по волейболу устанавливаются этапные нормативы, отдельно для юных и квалифицированных спортсменов женского и мужского пола, по следующим разделам подготовки. Примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки указаны в разделе «Методическое обеспечение».

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями)

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

### 1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

#### 1.1. Учебный (тематический) план этапа совершенствования.

**1 год обучения – 5 часов в неделю  
(начальный этап подготовки)**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего	
	Набор детей.	-	2	2	
1.	Теоретическая подготовка	5	-	5	Входной контроль. Тестирование.
2.	Физическая подготовка	2	21	23	Текущий контроль. Беседа. Опрос. Профилактические и оздоровительные мероприятия. Теоретические, практические занятия, тренировочные игры, соревнования.
3.	Техническая подготовка	4	28	32	Текущий контроль. Беседа. Опрос. Профилактические и оздоровительные мероприятия. Теоретические, практические занятия, тренировочные игры, соревнования.
4.	Тактическая подготовка	4	36	40	Текущий контроль. Беседа. Опрос. Профилактические и оздоровительные мероприятия. Теоретические, практические занятия, тренировочные игры, соревнования.
5.	Интегральная подготовка	2	47	49	Текущий контроль. Беседа. Опрос. Профилактические и оздоровительные мероприятия. Теоретические, практические занятия, тренировочные игры, соревнования.
6.	Морально-волевая подготовка	2	4	6	Участие в спортивных соревнованиях
7.	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговый контроль. Тестирование.
	Итого:	21	138	159	

**2 год обучения – 5 часов в неделю  
(средний этап подготовки)**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего	
	Набор детей.	-	2	2	
1.	Теоретическая	5	-	5	Входной контроль.

	подготовка				Тестирование.
2.	Физическая подготовка	2	22	24	Текущий контроль. Беседа. Опрос. Профилактические и оздоровительные мероприятия. Теоретические, практические занятия, тренировочные игры, соревнования.
3.	Техническая подготовка	4	30	34	Текущий контроль. Беседа. Опрос. Профилактические и оздоровительные мероприятия. Теоретические, практические занятия, тренировочные игры, соревнования.
4.	Тактическая подготовка	4	40	44	Текущий контроль. Беседа. Опрос. Профилактические и оздоровительные мероприятия. Теоретические, практические занятия, тренировочные игры, соревнования.
5.	Интегральная подготовка	2	50	52	Текущий контроль. Беседа. Опрос. Профилактические и оздоровительные мероприятия. Теоретические, практические занятия, тренировочные игры, соревнования.
6.	Морально-волевая подготовка	2	5	7	Участие в спортивных соревнованиях
7.	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговый контроль. Тестирование.
	Итого:	21	149	170	.

## 1.2. Содержание учебного (тематического) плана этапа совершенствования.

**1 год обучения – 5 часов в неделю  
(начальный этап подготовки)**

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в современности; задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение; характеристика волейбола.

Влияние физических упражнений на организм человека, на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в волейбол; состав команды; расстановка и переход игроков; костюм игроков; начало игры и подача; счет и результат игры; права и обязанности игроков; состав команды, замена игроков; упрощенные правила игры; судейская терминология.

### Раздел 2. Физическая подготовка

#### 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения

подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

## 2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

## Раздел 3. Техническая подготовка

Действия с мячом. Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания;

- отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.

Подача мяча:

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача в стену – расстояние – 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки.

- нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач.

## Раздел 4. Тактическая подготовка

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Действия без мяча. Выбор места:

- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);

- для выполнения подачи;

- для выполнения нападающего удара (из зон 4,2).

Действия с мячом:

- выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке;

- вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;

- чередование способов подач;

- подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии:  
- игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передаче).

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче):

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(в условиях чередования подач в зоны);

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приёме от передач и несложных подач);

Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии:

- приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);

- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;

- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

Командные действия. Прием подачи:

- расположение игроков при приёме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;

- расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом вперёд».

### **Раздел 5. Интегральная подготовка**

Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).

Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями).

Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;

Многочисленное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;

Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи;

Учебные игры; задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

### **Раздел 6. Морально-волевая подготовка**

Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности).

Воспитание волевых качеств (целеустремлённости и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности).

Настрой на игру и методика руководства командой в игре.

Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощённым правилам).

### **По окончании первого года обучения, обучающиеся будут:**

#### **Знать:**

- общие основы волейбола;
- понятия терминологии и жестикуляции.

#### **Уметь:**

- правильно распределять свою физическую нагрузку;
- играть по упрощённым правилам игры;
- применять на практике навыки технической подготовки волейболиста;
- применять на практике техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- применять на практике технику верхних передач;
- применять на практике передачи снизу;
- применять на практике верхний прием мяча;
- применять на практике нижний прием мяча;
- применять на практике подачи мяча снизу.

## **2 год обучения (средний этап подготовки)**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

Сведения о строении и функциях организма человека; костная и мышечная система, связочный аппарат.

Влияние физических упражнений на организм человека, на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Понятие о травмах и их предупреждении; первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Правила игры в волейбол; состав команды; расстановка и переход игроков; костюм игроков; начало игры и подача; счет и результат игры; права и обязанности игроков; состав команды, замена игроков; упрощенные правила игры; судейская терминология.

### **Раздел 2. Физическая подготовка**

#### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Спортивные и подвижные игры. Развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

#### **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

### **Раздел 3. Техническая подготовка**

3.1. Техника нападения. Действия без мяча. Стойки и перемещения. Стартовая стойка (ИП) – основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания;

- отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.

Подача мяча:

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. подача в стену – расстояние – 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки.

- нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач.

3.2. Техника защиты. Действия без мяча. Стойки и перемещения:

- то же, что и в нападении, внимание низким стойкам;
- сочетание способов перемещений с остановками;
- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
- сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину.

Действия с мячом. Прием мяча:

- прием мяча сверху двумя руками;
- прием мяча, отскочившего от стены после броска;
- прием мяча, направленного броском через сетку;
- прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения;
- жонглирование, стоя на месте и в движении;
- прием подачи и первая передача в зону нападения;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину.

Блокирование:

- правильная техника блокирования, наблюдение за нападающим, правильный выбор места и своевременный вынос рук;
- одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки;
- блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара, выполняемого партнером по подброшенному мячу.

#### **Раздел 4. Тактическая подготовка**

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Действия без мяча. Выбор места:

- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);
- выбор места для выполнения подачи;
- выбор места для выполнения нападающего удара (из зон 4,2).

Действия с мячом:

- выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке;
- вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;
- чередование способов подач;
- подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии:

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передаче).

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче):

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны);
- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и несложных подач).

Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии:

- приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);

- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;

- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места:

- при приеме мяча после подачи;

- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;

- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Действия с мячом:

- выбор способа приема от подачи (сверху и снизу);

- выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии при приеме подач и передач:

- 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 подач и обманных передач;

- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия. Прием подачи:

- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;

- расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед».

## **Раздел 5. Интегральная подготовка**

Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).

Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями).

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.

Многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий.

Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи.

Учебные игры; задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

## **Раздел 6. Морально-волевая подготовка**

Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности).

Воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности).

Настрой на игру и методика руководства командой в игре.

Судейство на учебных играх в своей группе.

## **Ожидаемый результат**

### **По окончании второго года обучения, учащиеся будут:**

#### **Знать:**

- основные понятия и термины в теории и методике волейбола;

- правила судейства;

- методы тестирования при занятиях волейболом.

#### **Уметь:**

- играть по правилам;

- применять на практике технику верхней прямой подачи мяча;

- применять на практике технику нападающего удара;
- управлять своими эмоциями;
- работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- применять на практике технику блокировки в защите;
- применять на практике технику обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении;
- исполнять функции всех игроков команды;
- оказывать элементарную первую помощь при травме;
- осуществлять судейство соревнований.

### 1.3. Календарно – тематический план этапа совершенствования.

#### 1-й год обучения (2024-2025 уч.год)

№ п/п	№ в теме	Название раздела, тема занятия	Теория	Практика	Всего часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание
1	1	Набор детей.	-	2	2	2.09		
		<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка (5 ч)</b>						
2	1	Физическая культура и спорт в современности; задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение; характеристика волейбола. Влияние физических упражнений на организм человека, на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	3		3	4.09		
3	2	Правила игры в волейбол; состав команды; расстановка и переход игроков; костюм игроков; начало игры и подача; счет и результат игры; права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков; упрощенные правила игры; судейская терминология.	2		2	9.09		
		<b>Раздел 2. Физическая подготовка (23 ч)</b>						
4	1	Общая физическая подготовка	2	-	2	11.09		

		<p>(ОФП)</p> <p>В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).</p> <p>Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Бег: 20 м, 30 м, 60 м.</p>						
5	2	Легкоатлетические упражнения. Бег: повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями	-	2	2	16.09		
6	3	Легкоатлетические упражнения. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.	-	3	3	18.09		
7	4	Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.	-	2	2	23.09		
8	5	Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).	-	2	2	25.09		
9	6	Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.	-	3	3	2.10		
10	7	Специальная физическая подготовка (СФП) Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести.	-	2	2	7.10		
11	8	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча	-	2	2	9.10		

12	9	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	-	2	2	14.10		
13	10	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	-	3	3	16.10		
		<b>Раздел 3. Техническая подготовка (32 ч)</b>						
14	1	Действия с мячом. Передача мяча: - передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; в парах.	2	-	2	21.10		
15	2	Действия с мячом. Передача мяча: - передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; в парах.	2	-	2	23.10		
16	3	Действия с мячом. Передача мяча: в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания;	-	2	2	26.10		
17	4	Действия с мячом. Передача мяча: в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания;	-	3	3	30.10		
18	5	Действия с мячом. -отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений	-	3	3	6.11		
19	6	Действия с мячом. - отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений	-	2	2	11.11		
20	7	Действия с мячом. - отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений	-	2	2	13.11		
21	8	Подача мяча: - подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища.	-	2	2	18.11		
22	9	Подача в стену – расстояние – 3-6 м, отметка на высоте 2 м.	-	3	3	20.11		
23	10	Подача мяча через сетку – расстояние 3-6 м, из-за лицевой	-	2	2	25.11		

		линии в пределы правой, левой половины площадки.						
24	11	Нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу.	-	2	2	27.11		
25	12	Нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу.	-	2	2	2.12		
26	13	Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке.	-	3	3	4.12		
27	14	Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач.	-	2	2	9.12		
		<b>Раздел 4. Тактическая подготовка (40 ч)</b>						
28	1	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Действия без мяча.	2	-	2	11.12		
29	2	Выбор места: - выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);	2	-	2	16.12		
30	3	Выбор места: - для выполнения подачи;	-	3	3	18.12		
31	4	Выбор места: - для выполнения нападающего удара (из зон 4,2).	-	2	2	23.12		
32	5	Действия с мячом: - выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке).	-	2	2	25.12		
33	6	Действия с мячом: - выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей снизу стоя боком и спиной к сетке;	-	2	2	28.12		
34	7	Действия с мячом: - вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;	-	2	2	8.01		
35	8	Действия с мячом: - чередование способов подач;	-	2	2	13.01		
36	9	Действия с мячом: - подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.	-	3	3	15.01		
37	10	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней	-	2	2	20.01		

		линии.						
38	11	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: - игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передачи).	-	2	2	22.01		
39	12	Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче): - игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(в условиях чередования подач в зоны);	-	2	2	27.01		
40	13	Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче): - игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приёме от передач и несложных подач);	-	3	3	29.01		
41	14	Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: - приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);	-	2	2	3.02		
42	15	Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: - вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;	-	2	2	5.02		
43	16	Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: - прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.	-	2	2	10.02		
44	17	Командные действия. Прием подачи: - расположение игроков при приёме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	-	3	3	12.02		
45	18	Командные действия. Прием подачи: - расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом вперёд».	-	2	2	17.02		
		<b>Раздел 5. Интегральная подготовка (49 ч)</b>						
46	1	Чередование различных упражнений на быстроту (между	2	-	2	19.02		

		собой).						
47	2	Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).	-	3	3	26.02		
48	3	Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).	-	2	2	3.03		
49	4	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями).	-	2	2	5.03		
50	5	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями).	-	3	3	12.03		
51	6	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями).	-	2	2	17.03		
52	7	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	-	2	2	19.03		
53	8	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	-	2	2	24.03		
54	9	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	-	3	3	26.03		
55	10	Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий.	-	2	2	31.03		
56	11	Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий.	-	3	3	2.04		
57	12	Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий.	-	2	2	7.04		
58	13	Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи.	-	2	2	9.04		
59	14	Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без	-	2	2	14.04		

		подачи.						
60	15	Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи.	-	3	3	16.04		
61	16	Учебные игры; задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.	-	2	2	23.04		
62	17	Учебные игры; задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.	-	2	2	28.04		
63	18	Учебные игры; задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.	-	3	3	30.04		
64	19	Учебные игры; задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.	-	2	2	5.05		
65	20	Учебные игры; задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.	-	2	2	7.05		
66	21	Учебные игры; задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.	-	3	3	14.05		
		<b>Раздел 6. Морально-волевая подготовка (6 ч)</b>						
67	1	Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности). Воспитание волевых качеств (целеустремлённости и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности).	2	-	2	19.05		
68	2	Настрой на игру и методика руководства командой в игре.	-	2	2	21.05		
69	3	Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).	-	2	2	29.05		
70	1	<b>Итоговое занятие.</b>	2	-	2	28.05		
			<b>21</b>	<b>138</b>	<b>159</b>			

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа воспитания и развития у обучающихся необходимых физических и психических навыков для здорового полноценного развития строится на многообразии форм и методов работы. Выбор методов обучения определяется с учетом возможностей обучающихся, возрастных психофизиологических особенностей детей и подростков, возможностей материально-технической базы, типа и вида занятий.

### Формы работы

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке обучающихся являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей. Обучающимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме бесед.

### Методы обучения:

- игровой,
- повторный,
- равномерный,
- круговой,
- контрольный,
- соревновательный.

### Методические материалы

*Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:*

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;
- по частям.

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

## Методическое обеспечение образовательной программы

### Формы проведения занятий:

*Традиционное занятие* (подача теоретического материала и практическая часть – игра);

*Соревнование* (участие в соревнованиях различных уровней, товарищеских встреч);

*Методы проведения занятий:* переменный, интервальный, соревновательный, метод круговой тренировки, игровой. На занятиях используется показ тренера, учащихся, видеозапись.

### Основные принципы построения учебного занятия

1. *Принцип постепенности.*

Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».

Правило «от простого к сложному» предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.

Правило «от легкого к трудному» в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении.

Правило «от известного к неизвестному» осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения.

Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту физической подготовленности (форсированная тренировка), не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса обучающегося.

## *2. Принцип цикличности (повторности).*

На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний. Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки. Количество повторения упражнений и интервалы отдыха между ними, в значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений. Возникновение утомления обычно служит сигналом к прекращению упражнений, направленных на развитие скорости, силы и координации движений. В этом случае необходим короткий интервал отдыха, после чего упражнение можно повторить. Выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости необходимо продолжать и при наступлении утомления. Осуществление принципа цикличности требует занятий на протяжении недели, месяца, года, ряда лет. Главное при этом - приступать к тренировочному занятию достаточно восстановив силы после предыдущей тренировочной нагрузки.

## *3. Принцип систематичности.*

Требует, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно, последовательно. Прежде всего, это обеспечение последовательного перехода от развития одних физических способностей к другим, строгого согласования и распределения нового учебного материала с предыдущим. Наряду с этим данный принцип предусматривает оптимальную вариативность используемых средств, методов, нагрузок, форм организации занятий, условий их проведения, что является объективной предпосылкой всестороннего и гармоничного развития личности.

## *4. Принцип доступности и индивидуализации.*

Осуществление этого принципа предполагает проведение занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья.

## *5. Принцип сознательности и активности.*

Предусматривает определение путей творческого сотрудничества педагога и обучающегося при достижении целей в учебно-воспитательном процессе. Его сущность

заключается в формировании у обучающихся устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры, в стимулировании их стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

### Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе

1. *Методы*, направленные на приобретение знаний:

- рассказ, объяснение, наблюдение, беседа
- натуральный показ, демонстрация.

2. *Методы*, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

- целостное упражнение
- расчлененное упражнение.

3. *Методы*, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств:

- игровой, соревновательный
- равномерный, переменный, повторный, круговой.

Основные тематические разделы программного материала по теоретической подготовке в волейболе приводятся по этапам подготовки:

#### **начальный этап подготовки (1 год обучения):**

- строение тела и функции организма человека;
- основы физиологии спортивной тренировки;
- влияние физических упражнений на организм спортсмена;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;
- правила игры в волейбол;
- места занятий, инвентарь;
- безопасность и профилактика травматизма;
- история возникновения и развития волейбола.

#### **средний этап подготовки (учебно-тренировочный) (2 год обучения):**

- состояние развития волейбола;
- строение и функции организма человека;
- нагрузка и восстановление;
- правила, организация и проведение соревнований;
- основы техники и тактики игры;
- основы методики обучения игровым приемам;
- планирование и контроль тренировочного процесса;
- первая помощь при травмах и несчастных случаях;
- установка на игру и разбор игровых индивидуальных и командных действий.

#### **Особенности обучения**

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в волейболе. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не

отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники волейбола. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

### **Этап начальной подготовки**

#### *Основные направления тренировки*

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабой общей физической подготовке, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего освоения игры в волейбол и проводится отбор для последующих занятий спортом. Однако на этапе начальной подготовки имеется опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальной подготовки, наряду с применением упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к волейболу. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих большое значение именно для волейбола.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки обучающегося. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе начальной подготовки нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

*Основная цель тренировки* - утверждение в выборе спортивной специализации, ознакомление и овладение основами техники.

#### *Основные задачи:*

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в волейболе;
- обучение технике;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий волейболом.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

**Основные средства:**

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метания (л/а снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

### **III. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

#### **1. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Данная Программа согласно учебному (тематическому) плану включает в себя следующие формы контроля:

- мониторинговый (диагностический);
- текущий;
- промежуточный;
- итоговый.

#### **2. СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ.**

##### **Методика контроля**

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня;
- упражнения проводятся на координацию, скорость, силу, на выносливость. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировок;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировочных занятий и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировочных занятий и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам.

Составление годового плана распределения учебных часов – индивидуальный творческий процесс тренера. При его составлении учитывается специфика волейбола, периода и года обучения, спортивной специализации, состава учебной группы, климатических особенностей региона, количество и значимость соревнований данного периода и многое другое.

В примерной программе приводится пример составления годового плана распределения учебных часов на одном из этапов спортивной подготовки, с учетом республиканского стандарта спортивной подготовки по волейболу.

Тренер должен помнить, что правильно составленный План – залог успешной организации тренировочного процесса выполнение поставленных задач и достижения целей.

**Примерные нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 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)

Результаты контрольных испытаний и тестов фиксируются в личной карте спортсмена. Спортсмен, зачисленный на какой-либо этап спортивной подготовки и выполняющий минимальные требования республиканского стандарта спортивной подготовки, в случае успешного осуществления подготовки не может быть отчислен по возрастному критерию до окончания текущего этапа спортивной подготовки.

**Специальные требования**

1. Все виды контроля подготовленности спортсменов должны осуществляться, исходя из имеющихся условий аппаратно-приборного оснащения организации, учреждения, где спортсмены проходят спортивную подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает функции контроля (оперативного, текущего, этапного), а также рабочее состояние приборов и оборудования.

2. Спортсмены, осуществляющие подготовку, обязаны проходить медицинский осмотр перед поступлением (и переводом) в секцию, а также обязательные медицинские осмотры (не реже 1 раза в год).

**Режим учебно-тренировочных занятий.**

Режим учебно-тренировочной работы, является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, начиная с этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 %.

Необходимо отметить тесную связь в планировании учебного материала по всем возрастным группам, т.е. материал последующий возрастной группы должен основываться на предыдущем материале и дополнять его, раскрывая дальнейшие задачи обучения и совершенствования.

### Используемые сокращения

ОФП - общая физическая подготовка;  
 ЭКН - экзамены и контрольные нормативы по ОФП;  
 СФП - специальная физическая подготовка;  
 ЭКН - экзамены и контрольные нормативы по СФП;  
 ТехП - техническая подготовка;  
 ТакП - тактическая подготовка;  
 ТП - теоретическая подготовка;  
 ПсП - психологическая подготовка;  
 МВМ - медико-восстановительные мероприятия;  
 ИП - интегральная подготовка;  
 УС - участие в соревнованиях (количество игр);  
 ТСП - тренерская и судейская практика.

### Методика приема-сдачи нормативных требований

#### Общефизическая подготовка.

*Бег 30 м- 6х5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

*Метание набивного мяча массой 1 кг из- за головы двумя руками.* Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед. Дается 3 попытки, лучшая – засчитывается.

#### Техническая подготовка.

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытания на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2х 1 м, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на технику подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в поле. 5 попыток (первый год обучения).

*Испытания на точность подач.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4 – 5 (1 – 2), площадь у боковых линий в зонах 5 – 4 и 1 – 2 (размером 6х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х 3 м. Каждый учащийся выполняет 3 попытки (второй год обучения).

*Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2. По 3 попытки из каждой зоны.

**Контрольные нормативы****По технической подготовке***Этап начальной подготовки.*

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

*Учебно- тренировочный этап.*

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.  
Нападающий удар прямой: из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач; из зоны 3 в зоны 4 и 5; из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

**По физической подготовке***Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.*

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

**По игровой подготовке***Этап начальной подготовки.*

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

*Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.***Физическое развитие и физическая подготовленность 1-го года обучения**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с	35	45
5.	разбега (см)	5,0	6,0
	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы	7,5	9,5
	двумя руками:		
	сидя (м)		
	в прыжке с места (м)		

**Формой подведения итогов 1-го года обучения** являются: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы.

**Приемные нормативы по технической подготовке  
для зачисления на учебно-тренировочный этап**

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

**Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочный этап(девушки и юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3	4
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам; 16-17 лет-в прыжке	3	3	3	4

5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)			3	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)			2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4	
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2

**Контрольные нормативы по физической подготовке  
по годам обучения (юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Длина тела, см	160	164	175	180
2.	Бег 30 м, с	5,5	5,3	5,0	4,8
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,0	11,5	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	—	—	26,0	25,5
5.	Прыжок в длину с места, см	185	200	216	230
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	58	63
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,8 11,0	6,6 11,5	7,7 13,0	8,2 13,8
8.	Становая сила, кг	70	86	106	117

Приложение 8

**Контрольные нормативы по физической подготовке  
по годам обучения (девушки)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки		Учебно- тренировочные группы	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Длина тела, см	157	162	174	176
2.	Бег 30 м, с	5,9	5,8	5,7	5,6
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,2	11,9	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	-	28,7	28,0
5.	Прыжок в длину с места, см	165	175	200	210
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	46	50
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	4,0 8,0	5,0 9,0	5,7 10,8	6,5 13,5
8.	Становая сила, кг	55	61	84	94

**Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке (девушки и юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3	4
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам; 16-17 лет- в прыжке	3	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)			3	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)			2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4	
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2

**Контрольно-переводные нормативы по тактической подготовке (девушки и юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом			3	3
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет			3	4
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)			3	4
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное			4	5
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4	5	6

**Контрольно-переводные нормативы по интегральной подготовке (девушки и юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Прием снизу, верхняя передача	5	6	8	6
2.	Нападающий удар, блокирование				4
3.	Блокирование - вторая передача				5
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению			3	3

## **IV. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

### **1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для проведения занятий в кружке волейбола имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Игровой зал размером 18 X 9 метров
1. Сетка волейбольная — 2 штуки.
2. Стойки волейбольные — 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка — 3-4 пролета.
4. Гимнастические скамейки — 3—4 штуки.
5. Гимнастические маты — 3 штуки.
6. Скакалки — 10 штук.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) — 5 штук.
8. Мячи волейбольные — 7 штук.
9. Перекладина,
10. Секундомер
11. Свисток

### **2. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Список литературы для педагогов**

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г. 2.ЖаровК. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
2. Волейбол / Под ред. М. Фидлер. - М.: Физкультура и спорт, 1972. – 204 с.
3. Волейбол. Учебник для спортивных факультетов под ред. А.Г. Айриянца. – М.:, 1998
4. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) – М.: Советский спорт, 2007 г.
5. Гуревич И.А. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию. Практическое пособие. Минск. «Высшая школа» 1994г.
6. Донской Д. Движения спортсмена: очерки по биомеханике спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1965. - 197 с.
7. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
8. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. - М: Физкультура и спорт, 1965. - 178 с.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 156 с.
10. Железняк Ю.Д., Ивпойлов А.А. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 186 с.
11. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
12. Железняк Ю.Д. Формирование двигательных навыков у юных волейболистов. - М.: Физкультура и Спорт, 1972. - 202 с.
13. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
14. Кириллов С.К., М.И. Лис М.И. статья «Применение игр и игровых упражнений для овладения техникой игры в волейбол».
15. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классов // под ред. В. И. Ляха, 2019 г.
16. Костюков В.В. Дубовой А.Е. Опережающее обучение волейболу // Физическая культура в школе. - 1996. - № 1. - С. 35-40.
17. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2001 г.

18. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
19. Методика физического воспитания// под ред. В. И. Ляха. – М., «Просвещение», 2004
20. О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
21. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. – М., «Дрофа», 2000 г.
22. Спортивные игры /Под ред. П.А.Чумакова. - М.: Физкультура и спорт, 1966. - 407 с.

### Рекомендуемая литература для родителей

1. Беляева А.В. , Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000
2. Железняк Ю.Л., Юный волейболист – М. 1988
3. Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов. – М., 1987
4. Казанкина Т.В., Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести», СПб 2002
5. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005
6. «Волейбол » Спортивные видео-уроки. [panakaripitana.ru>category/volleyball/](http://panakaripitana.ru/category/volleyball/)
7. Спорт в твоём дворе. Обучение волейболу. Тренировки для начинающих. [dvorsportinfo.ru>articles/obuchenie-volejbolu...](http://dvorsportinfo.ru>articles/obuchenie-volejbolu...)
8. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
9. [www.volley.ru](http://www.volley.ru)

### Рекомендуемая литература для учащихся

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе/ Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 228 с.
3. Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 32 с.
4. Клещёв Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 231 с.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
6. Фурманов А.Г. Играй в мини-волейбол / А.Г. Фурманов. – Москва: Советский спорт, 1989. – 49 с.
7. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
8. Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов / А.Н. Эйнгорн. – Москва: Физкультура и спорт, 1959. – 206с.
9. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.

### Интернет ресурсы

1. Методические пособия по волейболу. URL:<http://www.shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html>(дата обращения: 08.12.2017).
2. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с.URL:<https://infourok.ru/volleybol-belyaev-uchebnikdoc-3113814.html> (дата обращения: 08.12.2017).  
[pedsovet.su](http://pedsovet.su)  
[www.1september.ru](http://www.1september.ru)  
[www.volley.ru](http://www.volley.ru)  
[www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)  
[www.sportteacher.ru](http://www.sportteacher.ru)  
[www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)  
[www.infosport.ru](http://www.infosport.ru)