

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОЧИНКОВСКИЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол от 31.08.2022  
№ 5

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МБОУ ДО  
«Починковский ДЮЦ»  
от 31.08.2022 № 113

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

# **Волейбол**

*(Базовый уровень)*

**Возраст обучающихся: 11 - 17 лет**  
**Срок реализации: 5 лет**

*Составители программы:  
Уткина А.А., инструктор-методист  
Миронова О.Н., тренер-  
преподаватель по волейболу*

Нижегородская область,  
Починковский район  
с. Починки  
2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Организационно-педагогические условия.....	10
3. Формы аттестации .....	11
4. Учебный план.....	13
5. Календарный учебный график.....	14
6. Рабочая программа.....	20
6.1 1-2 года обучения.....	20
6.2 3-4 года обучения.....	22
6.3 Пятого года обучения.....	27
7. Методические указания и оценочные материалы.....	33
7.1 Оценка освоения раздела Программы «Теоретическая подготовка».....	33
7.2 Оценка освоения раздела Программы «Практическая подготовка».....	34
7.3 Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке.....	37
8. Методические материалы.....	39
8.1 Принципы, средства, методы спортивной тренировки.....	39
8.2 Методические указания для организации образовательной деятельности.....	39
8.3 Методы организации и проведения образовательного процесса	41
9. Условия реализации программы.....	42
9.1 Материально-техническое обеспечение .....	42
9.2 Информационное обеспечение.....	43
9.3 Кадровое обеспечение.....	43
10. Перечень информационного обеспечения.....	44
10.1 Список литературы.....	44
10.2 Перечень Интернет-ресурсов.....	45
10.3 Перечень аудиовизуальных средств.....	46
11. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	47

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа по Волейболу (далее – программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012г. № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-14;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), указанными в письме Минобрнауки России «О направлении информации» от 18.11.2015 № 09-3242).

**Актуальность программы** состоит в том, что в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования приобретает особую значимость, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает школьникам в профессиональном самоопределении.

Кроме этого, данная программа является **актуальной**, так как она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся. Применение спортивных игр, и с мячом в частности, в физическом воспитании школьников играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как младший школьный возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей. В эти годы закладываются основы крепкого здоровья, гармонического, нравственного, умственного и физического развития. Организм ребенка в этот период быстро растет и развивается в то же время сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка. Качественно организованный двигательный режим положительно влияет на жизнедеятельность, в частности на эмоциональную сферу и настроение ребёнка.

В период с шестого до восьмого годов жизни ребенка в его организме существенно прибывает мышечная сила, развивается координация движений. Сформировавшиеся ранее умения превращаются в навыки. В этот период ребенок способен различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять характер движения. Он совершает действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям, убежать от водящего в игре, способен сочетать несколько действий: броски и ловля мяча с хлопками. Иначе говоря, в этот период развития создаются все возможности для систематического обучения основным элементам техники физических упражнений.

Ключевой формой работы с детьми этого возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. В игре, как правило, реализуются основные части содержания многих образовательных областей.

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается мяч. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших компонентов, способствующим развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Большое влияние игры с мячом оказывает и на психическое развитие ребенка, формирование важных качеств личности. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др.

Игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка.

Волейбол - подвижная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире. Разнообразие технических и тактических действий игры в волейбол и особенно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в волейбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и реакции.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы по волейболу – физкультурно-спортивная.

**Отличительная особенность программы** состоит в том, что она призвана осуществлять такие основные функции, как

- создание эмоционально значимой среды для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствование осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнение защитной функции по отношению к личности, компенсируя таким образом ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

В целом данная программа при соблюдении изложенных в ней требований обеспечивает последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения и тренировки юных волейболистов в спортивной школе.

### **Цель и задачи программы**

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья детей и подростков в возрасте от 11 до 17 лет, воспитание гармоничной, социально активной личности посредством обучения игре в волейбол.

#### Задачи:

#### **Обучающие:**

- обучение основам техники волейбола и упрощенным правилам игры;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, посредством технических действий игры в волейбол;
- формирование системы начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, избранного вида спорта, гигиены и физиологии спортсмена.

#### **Развивающие:**

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости и др.) с помощью средств общей физической подготовки, укрепление физического здоровья;
- первоначальное формирование правильных движений волейболиста;
- первоначальное обучение основным приемам техники владения мячом, основным способам их выполнения;
- развитие навыков самоконтроля за состоянием своего здоровья и физической работоспособности.

### **Воспитательные:**

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям волейболом;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности;
- формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью; развитие способности адаптироваться в современном обществе;
- воспитание нравственных и волевых качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.

### **Планируемые результаты**

Система планируемых результатов освоения учащимися дополнительной образовательной общеразвивающей программы определяется исходя из цели и задач программы – воспитания и обучения личности, успешной, творчески и социально-активной, физически и психологически здоровой, глубоко нравственной, обладающей интеллектуальным и творческим потенциалом, строящей отношения с окружающим миром на основе познания и общечеловеческих ценностей.

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ программа по волейболу направлена на достижение занимающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые приобретаются в процессе занятий волейболом. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении занимающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать приобретенные умения и навыки для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### В области познавательной культуры:

- владение знаниями о развитии волейбола, технике и тактике игры;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий

тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочной, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- коррекция телосложения, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- формирование культуры движений, умение передвигаться красиво.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочной и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических приёмов в волейболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- владение навыками проведения разминки волейболиста, организации проведения подвижных игр;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений по волейболу.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей занимающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-

практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы по волейболу, в единстве с освоением программного материала других общеобразовательных дисциплин (основных и дополнительных), универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение тренировочных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование режима дня, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических



упражнений, применяемых в волейболе и оздоровительной физической культуре, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт занимающихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию волейболу в России и за рубежом;
- знания правил игры в волейбол;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять тренировочные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

### В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о волейболе, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность осуществлять судейство соревнований по волейболу, владеть жестами судьи.

### В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на учащихся 11-17 лет. Это средний и старший школьный возраст. Минимальный численный состав группы – 10 человек. Группы формируются согласно возрасту учащихся и их мотивации. К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие заключение врача-педиатра о состоянии здоровья и медицинский допуск к занятиям избранным видом спорта).

При наличии свободных мест в течение календарного года может производиться зачисление учащихся в группы без испытательных заданий.

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

Полный курс обучения по программе составляет **5** лет, количество часов в год – **216**, за **5** лет, **1080** часов.

Срок освоения программы определяется ее содержанием и составляет 5 лет.

### **Форма обучения**

Форма обучения – очная.

Исходя из целей и задач разделов учебного плана, занятия проводятся всем составом.

Для реализации программы применяются следующие виды занятий:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- выполнение контрольных испытаний, тестирование и (или) собеседование.

### **Режим занятий**

Учебный план рассчитан на 36 недель обучения при занятиях 6 часов в неделю, что составляет 216 часов. Количество учебных дней в неделю – 3 дня.

Число и продолжительность занятий в день – 2 занятия по 45 мин.

После 45 мин. занятий предоставляется перерыв не менее 10 мин. для отдыха детей и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой педагогической деятельности.

Окончание учебно-тренировочных занятий: согласно расписанию, но не позднее 20.00 часов.

Во время осенних, зимних, весенних школьных каникул работа в учебно-тренировочных группах организуется по плану спортивно-массовых мероприятий ДЮЦ на учебный год.

## **3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

С целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определения уровня физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей учащихся проводится текущий контроль успеваемости.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется в течение всего учебного года. Формы текущего контроля успеваемости: выполнение контрольных нормативов по предметным областям дополнительной общеразвивающей программы, соревнования. В качестве результатов текущего контроля успеваемости могут анализироваться следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий учащимися;
- количество учебно-тренировочных дней, соревновательных дней;
- уровень освоения учебного материала учащимися, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнение или подтверждение спортивного разряда.

Сроки проведения текущего контроля успеваемости в форме выполнения контрольных нормативов и виды контрольных упражнений утверждаются приказом директора.

Контрольные упражнения принимаются во время текущих учебно-тренировочных занятий тренером-преподавателем, преподающим в группе.

Фиксация результатов текущего контроля в форме контрольных нормативов осуществляется в протоколе контрольных испытаний в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения.

Если обучающийся отсутствовал в день проведения процедуры текущего контроля, то данный вид контроля организуется для него в рамках любого из последующих занятий данной группы с применением технологий реализации индивидуального подхода.

С целью определения уровня результативности освоения обучающимися содержания дополнительной общеразвивающей программы по волейболу проводится промежуточная аттестация.

Результаты промежуточной аттестации устанавливают:

-достижение прогнозируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы учащимися;

-обоснованность перевода учащихся на следующий год (уровень) обучения.

Промежуточная аттестация учащихся проводится ежегодно в конце года обучения во время учебно-тренировочных занятий на основании приказа директора учреждения.

Промежуточная аттестация проводится в период с 15 по 30 мая. В рамках промежуточной аттестации учащиеся сдают контрольно-переводные нормативы.

Формы проведения промежуточной аттестации – контрольные испытания по предметным областям:

а) теоретическая подготовка – тестовые задания;

б) практическая подготовка-выполнение контрольно – переводных нормативов (далее - КПН).

Фиксация и учет индивидуальных результатов промежуточной аттестации учащихся осуществляется:

-в журналах учета работы тренера-преподавателя в разделе «Результаты выполнения контрольных нормативов и тестов»;

-в протоколах контрольных испытаний в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения.

Выполнение контрольных нормативов оценивается по уровням – высокий, средний, низкий.

## 4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

*36 недель/год, 216 часов/год, 1080 часа/ 5 лет*

№ п/п	Разделы подготовки	1 год обучения		Текущий контроль и промежуточная аттестация	2 год обучения		Текущий контроль и промежуточная аттестация	3 год обучения		Текущий контроль и промежуточная аттестация	4 год обучения		Текущий контроль и промежуточная аттестация	5 год обучения		Текущий контроль и промежуточная аттестация
		Теория	Практика		Теория	Практика		Теория	Практика		Теория	Практика		Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	5	-	1	7	-	1	9	-	1	11	-	1	13	-	1
2	Практическая подготовка	-	203	7	-	201	7	-	199	7	-	197	7	-	195	7
<b>Общее количество часов</b>		<b>216</b>		<b>216</b>		<b>216</b>		<b>216</b>		<b>216</b>		<b>216</b>		<b>216</b>		
<b>ИТОГО</b>		<b>1080</b>														

Формы промежуточной аттестации учащихся:

1. Теоретическая подготовка – тестовые задания;
2. Практическая подготовка – контрольно-переводные нормативы.

## 5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

<b>Начало учебного года</b>	01 сентября 2022 года.
<b>Окончание учебного года</b>	31 августа 2023 года
<b>Продолжительность учебного года</b>	36 недель
<b>Продолжительность учебной недели</b>	6 дней
<b>Режим занятий</b>	По утвержденному расписанию
<b>Продолжительность учебных занятий</b>	2 по 45 мин
	<i>После 45 мин. занятий предоставляется перерыв не менее 10 мин. для отдыха детей и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой педагогической деятельности</i>
<b>Сменность занятий</b>	В одну смену
<b>Начало занятий</b>	СОГ-2 Вторник, четверг – 16.00 воскресенье – 12.50 СОГ-3 Вторник – 17.50 суббота, воскресенье – 18.20 СОГ-4 Среда – 18.00 суббота, воскресенье – 14.40 СОГ-5 четверг – 17.50 суббота, воскресенье – 16.30
<b>Окончание занятий</b>	СОГ-2 Вторник, четверг – 17.40 воскресенье – 14.30 СОГ-3 Вторник – 19.30 суббота, воскресенье – 20.00 СОГ-4 Среда – 19.40 суббота, воскресенье – 16.20 СОГ-5 четверг – 18.30 суббота, воскресенье – 18.10
<b>Сроки обучения</b>	5 лет
<b>Недельная учебная нагрузка</b>	6 часов (2 ч. 3 раза в неделю)
<b>Текущий контроль успеваемости учащихся</b>	Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется в течение всего учебного года.

<b>Самостоятельная работа</b>	По индивидуальным планам (Приложение 1)
<b>Промежуточная аттестация учащихся по итогам освоения программы за год или полного курса</b>	15.05.2023 по 30.05.2023
<b>Каникулы</b>	Зимние – 01.01.2023 – 08.01.2023 Летние – 01.06.2023 – 31.08.2023
<b>Участие в соревнованиях</b>	Согласно утвержденному календарю спортивно-массовых мероприятий МБОУ ДО «Починковский ДЮЦ» на 2022-2023 учебный год. Согласно календарным планам официальных спортивных мероприятий, регламентам и положениям о проведении соревнований - при наличии средств и на основании положения-вызова.
<b>Медицинский контроль</b>	Прохождение планового медицинского осмотра-сентябрь, дополнительный медицинский осмотр – перед соревнованиями

**Календарный учебный график**  
на 2022 – 2023 учебный год группа СОГ-2 (1-года обучения)

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	Кол. Час	9	10	11	12	1	2	3	4	5
			<b>1</b>	<b>Т Е О Р И Я</b>	<b>5</b>						
1.1	Физическая культура и спорт в России.		0,5			0,5					
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека.		0,5								
1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.			0,5		0,5					
1.4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль			0,5							
1.5	Правила игры в волейбол				0,5			0,5			
1.6	Места занятий и инвентарь				0,5			0,5			
<b>2</b>	<b>П Р А К Т И К А</b>										
<b>2.1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>138</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>12</b>
	Гимнастические упражнения										
	Акробатические упражнения.										
	Легкоатлетические упражнения										
	Спортивные игры										
	Подвижные игры										
<b>2.2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий										
	Упражнения для развития прыгучести										
	Упражнения для развития качеств, необходимых для приёма мяча										
	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения подачи мяча										
	Упражнения для развития двигательных качеств при выполнении нападающего удара										
	Упражнения для развития двигательных качеств при блокировании										
<b>2.3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>37</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>Техника нападения.</b>										
	Действия без мяча										
	Действия с мячом										
	Подачи мяча										
	Нападающие удары										
	<b>Техника защиты</b>										
	Действия без мяча										
	Перемещения и стойки										
	Действия с мячом										
	Приём мяча										
	Блокирование										
<b>2.4</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Тактика нападения</b>										
	Индивидуальные действия										
	Групповые действия										
	Командные действия										
	<b>Тактика защиты</b>										
	Индивидуальные действия										
	Групповые действия										
	Командные действия										
<b>2.5</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>2</b>								<b>1</b>	<b>1</b>



<b>2.6</b>	<b>Соревновательная подготовка</b>	<b>6</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
	<b>Текущий контроль и промежуточная аттестация</b>	<b>8</b>	<b>3</b>					<b>2</b>			<b>3</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>220</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>

## Календарный учебный график

на 2022 – 2023 учебный год группа СОГ-3 (3-го года обучения)

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	Кол. Час										
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	
<b>1</b>	<b>ТЕОРИЯ</b>	<b>9</b>										
<b>1.1</b>	Физическая культура и спорт в России.		0,5			0,5					1	
<b>1.2</b>	Сведения о строении и функциях организма человека.		0,5									
<b>1.3</b>	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.			0,5		0,5				1		
<b>1.4</b>	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль			0,5					1			
<b>1.5</b>	<i>Основы техники и тактики в волейбол.</i>							1				
<b>1.6</b>	<i>Оборудование и инвентарь</i>				1					1		
<b>1.7</b>	Техника безопасности на занятиях.		На каждом занятии									
<b>2</b>	<b>ПРАКТИКА</b>											
<b>2.1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>47</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
	Гимнастические упражнения											
	Акробатические упражнения.											
	Легкоатлетические упражнения											
	Спортивные игры											
	Подвижные игры											
<b>2.2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>48</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	
	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий											
	Упражнения для развития прыгучести											
	Упражнения для развития качеств, необходимых для приёма мяча											
	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения подачи мяча											
	Упражнения для развития двигательных качеств при выполнении нападающего удара											
	Упражнения для развития двигательных качеств при блокировании											
<b>2.3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>58</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	
	<b>Техника нападения.</b>											
	Действия без мяча											
	Действия с мячом											
	Подачи мяча											
	Нападающие удары											
	<b>Техника защиты</b>											
	Действия без мяча											
	Перемещения и стойки											
	Действия с мячом											
	Приём мяча											
	Блокирование											
<b>2.4</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	
	<b>Тактика нападения</b>											
	Индивидуальные действия											
	Групповые действия											
	Командные действия											
	<b>Тактика защиты</b>											
	Индивидуальные действия											
	Групповые действия											
	Командные действия											
<b>2.5</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>4</b>						<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2.6</b>	<b>Соревновательная подготовка</b>	<b>6</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			

Текущий контроль и промежуточная аттестация	8	3					2			3
Итого часов	220	24	28	26	24	20	24	24	28	22

## Календарный учебный график

на 2022 – 2023 учебный год группа СОГ-4 (3 года обучения)

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	Кол. Час	9	10	11	12	1	2	3	4	5
<b>1</b>	<b>ТЕОРИЯ</b>	<b>9</b>									
1.1	Физическая культура и спорт в России.		0,5			0,5				1	
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека.		0,5								
1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.			0,5		0,5			1		
1.4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль			0,5				1			
1.5	<i>Основы техники и тактики в волейбол.</i>						1				
1.6	<i>Оборудование и инвентарь</i>				1				1		
1.7	Техника безопасности на занятиях.		На каждом занятии								
<b>2</b>	<b>ПРАКТИКА</b>										
<b>2.1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>45</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
	Гимнастические упражнения										
	Акробатические упражнения.										
	Легкоатлетические упражнения										
	Спортивные игры										
	Подвижные игры										
<b>2.2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий										
	Упражнения для развития прыгучести										
	Упражнения для развития качеств, необходимых для приёма мяча										
	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения подачи мяча										
	Упражнения для развития двигательных качеств при выполнении нападающего удара										
	Упражнения для развития двигательных качеств при блокировании										
<b>2.3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>58</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>5</b>
	<b>Техника нападения.</b>										
	Действия без мяча										
	Действия с мячом										
	Подачи мяча										
	Нападающие удары										
	<b>Техника защиты</b>										
	Действия без мяча										
	Перемещения и стойки										
	Действия с мячом										
	Приём мяча										
	Блокирование										
<b>2.4</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
	<b>Тактика нападения</b>										
	Индивидуальные действия										
	Групповые действия										
	Командные действия										
	<b>Тактика защиты</b>										
	Индивидуальные действия										
	Групповые действия										
	Командные действия										
<b>2.5</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>4</b>						<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2.6</b>	<b>Соревновательная подготовка</b>	<b>6</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<b>8</b>	<b>3</b>					<b>2</b>			<b>3</b>

<b>Итого часов</b>	<b>220</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>
--------------------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

## Календарный учебный график

на 2022 – 2023 учебный год группа СОГ-5 (4-го года обучения)

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	Кол. Час	9	10	11	12	1	2	3	4	5
<b>1</b>	<b>ТЕОРИЯ</b>	<b>11</b>									
1.1	Физическая культура и спорт в России.		1			1					
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека.						1				
1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.			1						1	
1.4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль								1		1
1.5	Правила игры в волейбол		1		1						
1.6	Места занятий и инвентарь							1		1	
1.7	Техника безопасности на занятиях.		На каждом занятии								
<b>2</b>	<b>ПРАКТИКА</b>										
<b>2.1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>23</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	Гимнастические упражнения										
	Акробатические упражнения.										
	Легкоатлетические упражнения										
	Спортивные игры										
	Подвижные игры										
<b>2.2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>52</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>5</b>
	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий										
	Упражнения для развития прыгучести										
	Упражнения для развития качеств, необходимых для приёма мяча										
	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения подачи мяча										
	Упражнения для развития двигательных качеств при выполнении нападающего удара										
	Упражнения для развития двигательных качеств при блокировании										
<b>2.3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>63</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>7</b>
	<b>Техника нападения.</b>										
	Действия без мяча										
	Действия с мячом										
	Подачи мяча										
	Нападающие удары										
	<b>Техника защиты</b>										
	Действия без мяча										
	Перемещения и стойки										
	Действия с мячом										
	Приём мяча										
	Блокирование										
<b>2.4</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>45</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
	<b>Тактика нападения</b>										
	Индивидуальные действия										
	Групповые действия										
	Командные действия										
	<b>Тактика защиты</b>										
	Индивидуальные действия										
	Групповые действия										
	Командные действия										
<b>2.5</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>8</b>		<b>2</b>		<b>2</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>2.6</b>	<b>Соревновательная подготовка</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<b>8</b>	<b>3</b>					<b>2</b>			<b>3</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>220</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>22</b>

## **6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **6.1 1-2 года обучения**

#### ***Теоретическая подготовка***

*Тема 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.

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

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

*Тема 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.

*Тема 5. Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

*Тема 6. Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

#### ***Общая физическая подготовка***

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

*Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

*Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

### ***Специальная физическая подготовка***

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100м. со старта и с ходу с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).

*Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны.

### ***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 стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

### *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.

### **Тактическая подготовка**

#### *Тактика нападения*

1. *Индивидуальные действия*: выбор места для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя.

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.

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

#### *Тактика защиты*

1. *Индивидуальные действия*: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, 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.

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

### **Инструкторская и судейская практика**

Цель инструкторской и судейской практики – ознакомить с правилами судейства игры по волейболу. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха.

### **Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся**

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащимися выполняются контрольные испытания.

## **6.2 3-4 года обучения**

### **Теоретическая подготовка**

*Тема 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.

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

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

*Тема 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.

*Тема 5. Основы техники и тактики в волейбол.* Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

*Тема 6. Оборудование и инвентарь,* применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.

*Тема 7. Техника безопасности на занятиях.* Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий волейболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий волейболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой врачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения о мышцах). Организация и подготовка безопасных мест проведения. Профилактика травматизма на занятиях волейболом. Правила поведения во время просмотра игр различного ранга.

### ***Общая физическая подготовка***

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения ту-

ловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

*Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

*Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Эстафеты и игры с мячом.

### ***Специальная физическая подготовка***

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться па уровне лица:



быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5— 2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

### ***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 стену 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. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар.

### ***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.

### ***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.

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.

3. *Командные действия*, система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (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.

### ***Инструкторская и судейская практика***

Цель инструкторской и судейской практики – ознакомить с правилами судейства игры по волейболу. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха.

### ***Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся***

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащимися выполняются контрольные испытания (контрольные нормативы).

## **6.3 Пятого года обучения**

### ***Теоретическая подготовка***

*Тема 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.

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

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

*Тема 4. Гигиена, врачебный контроль. Нагрузка и отдых.* 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. 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.

*Тема 5. 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.

*Тема 6. Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки. Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.*

*Тема 7. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.*

### **Общая физическая подготовка**

Построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу учителя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения без предметов; ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе; бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут; прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см; метание малого мяча в цель и на дальность; лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня; группировки, перекаты в группировке; бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге; прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки; метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками; силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой; размахивание в упоре на брусках, вис-угол в висе. кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов; старт из положения с опорой на одну руку, эстафета, челночный бег 4x10 м и 6x10 м; прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки через скакалку; метания набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя руками и одной, метание малого мяча и гранаты весом в 300 грамм (мальчики), метание в цель; силовые упражнения со штангой и гантелями, передвижение в висе; бег с низкого старта, старт из различных исходных положений, бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий, бег с ускорением, поворот и переменный бег, кросс 2,5 - 3 км; прыжок с места, тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки способом «перешагивание», прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин, опорные прыжки; метание гранаты 300 г и 500 г на дальность; подтягивание из вися, переворот в упор на низкой перекладине, переворот

вперед на низкой жерди разновысоких брусьев; лазание по канату на скорость с помощью ног.

### **Специальная физическая подготовка.**

*Бег с остановками и изменением направления.* «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться па уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с

последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту

подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5— 2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

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

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 снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного 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.

### **Инструкторская и судейская практика**

Цель инструкторской и судейской практики – ознакомить с правилами судейства игры по волейболу. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха.

#### **Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся**

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащимися выполняются контрольные испытания (контрольные нормативы).



## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 7.1 Оценка освоения раздела Программы «Теоретическая подготовка»

Для оценки уровня освоения Программы по разделу программы «Теоретическая подготовка» проводится письменное тестирование по пройденным темам. Тестовые задания разрабатываются индивидуально тренером-преподавателем для каждой группы на основе пройденной программы.

#### Примерные тестовые задания

1. Размер волейбольной площадки?  
A) 6x12                      B) 10x18                      C) 12x24                      D) 9x18
2. Сколько партий в волейболе, при игре на международном уровне?  
A) 5                              B) 3                              C) 4                              D) 2
3. До какого счета идет игра в волейболе в решающей партии?  
A) 25                              B) 15                              C) 10                              D) 30
4. Как называется игрок, не принимающий участие в блоке возле сетки?  
A. Пасующий  
B. Либеро  
C. Игрок первой линии  
D. Атакующий
5. Как выполняется переход игроков в волейболе после потери мяча?  
A. По диагонали  
B. По часовой стрелке  
C. Против часовой стрелки  
D. В любом порядке
6. Разновидности подачи в волейболе?  
A. Левая, правая  
B. Сильная, слабая  
C. Средняя, верхняя  
D. Верхняя, нижняя, боковая
7. Сколько раз разрешается подбрасывать мяч, чтобы выполнить подачу?  
A. Сколько хочешь  
B. Один раз  
C. Если мяч свободно падает на пол, то 2 раза  
D. Пока не кончится время
8. Можно ли блокировать мяч с подачи?  
A. Да  
B. Нет

- C. Если стоишь в первой линии, то да
- D. Если подача слабая, то можно

9. Переход игроков по зонам осуществляется:

- A. Когда захотят игроки
- B. После каждой атаки
- C. Переходить не обязательно
- D. После любой потери мяча соперниками

10. Можно ли нарушать первоначальную расстановку в игре?

- A. В Зависимости от игры
- B. После потери мяча
- C. Нет
- D. Да

## **7.2 Оценка освоения раздела Программы «Практическая подготовка»**

Оценка уровня освоения раздела программы «Практическая подготовка» проводится в форме выполнения контрольно-переводных нормативов, представленных в таблицах 1-2, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация) обучающихся. Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности.

## Контрольно-переводные нормативы по ОФП (мальчики)

Таблица 1.

Вид физической подготовки	Нормативы	Базовый уровень								
		1-2 года обучения			3-4 года обучения			5 года обучения		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Общая физическая подготовка	Бег 30 м, сек	<b>5.5</b>	5.6	5.7	<b>5.3</b>	5.4	5.5	<b>5.1</b>	5.2	5.3
	Бег 30 м (5х6м), сек	<b>12.0</b>	13.0	14.0	<b>11.5</b>	12.5	13.5	<b>11.0</b>	12.0	13.0
	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», сек.	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Прыжок в длину с места, см	<b>185</b>	180	175	<b>200</b>	195	190	<b>208</b>	204	200
	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	<b>40</b>	35	30	<b>45</b>	40	35	<b>54</b>	50	45
	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя; -стоя	<b>5.8</b> <b>11.0</b>	4.8 10.0	3.8 9.0	<b>6.6</b> <b>11.5</b>	5.6 10.5	4.6 9.5	<b>7.0</b> <b>12.5</b>	6.0 11.5	5.0 10.5
Технико-тактической подготовке	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.	<b>3</b>	2	1	<b>3</b>	2	1	<b>4</b>	3	2
	Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке.	<b>3</b>	2	1	<b>3</b>	2	1	<b>4</b>	3	2

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП (девочки)**

*Таблица 2.*

Вид физической подготовки	Нормативы	Базовый уровень								
		1-2 года обучения			3-4 года обучения			5 года обучения		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Общая физическая подготовка	Бег 30 м, сек	<b>5.9</b>	6.0	6.1	<b>5.8</b>	5.9	6.0	<b>5.7</b>	5.8	5.9
	Бег 30 м (5х6м), сек	<b>12.2</b>	13.2	14.2	<b>11.9</b>	12.9	13.9	<b>11.5</b>	12.5	13.5
	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», сек.	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Прыжок в длину с места, см	<b>165</b>	160	155	<b>175</b>	170	165	<b>187</b>	182	177
	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	<b>34</b>	29	24	<b>38</b>	33	28	<b>44</b>	39	34
	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя; -стоя	<b>4.0</b> <b>8.0</b>	3.0 7.0	2.0 6.0	<b>5.0</b> <b>9.0</b>	4.0 8.0	3.0 7.0	<b>5.4</b> <b>10.0</b>	4.4 9.0	3.4 8.0
Технико-тактической подготовке	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.	<b>3</b>	2	1	<b>3</b>	2	1	<b>4</b>	3	2
	Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке.	<b>3</b>	2	1	<b>3</b>	2	1	<b>4</b>	3	2

### 7.3 Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке

**Прыжок в длину с места** проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

**Бег 30 м и 1000 м с высокого старта** проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров и 1000 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

**Техника выполнения верхней прямой подачи заключается в следующем.** Исходное положение—стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди (для правши), мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника (рис. 1, кадр 1). Правую руку игрок отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону-вверх. Тяжесть тела переносит на правую ногу, туловище слегка прогибается; мяч на ладони левой руки, взгляд переводит на мяч (кадр 2). Движением левой руки вверх игрок подбрасывает мяч перед собой на 0,6—0,8 м выше головы (кадр 3). Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на стоящую впереди ногу, туловище незначительно сгибается, выпрямляя руку (кисть слегка напряжена, пальцы соеди-

нены), производит удар по мячу (кадр 4). После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается; руку опускает вниз, туловище сгибает и разворачивает влево (кадр 5)

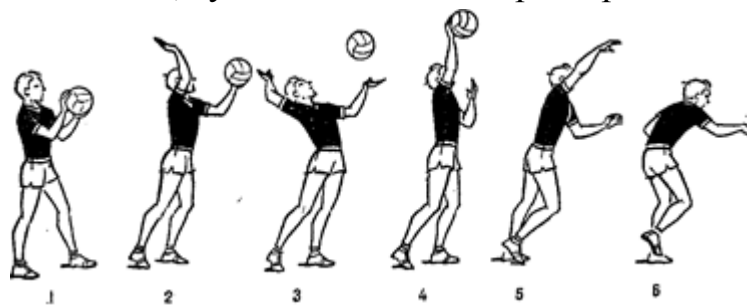


рис. 1.

Примерные упражнения для обучения:

1. Принятие правильного исходного положения.
2. Имитация изучаемого способа подач.
3. Освоение структуры движения при подбрасывании мяча.
4. Из положения руки с мячом чуть ниже пояса — вскинуть мяч вперед-вверх (но не заносить за голову); в конце вскидывания не бьющую руку отвести от мяча и выполнить бросок мяча вперед (для верхних прямых подач).
5. Подброс мяча перед собой на высоту чуть выше вытянутой руки. В момент подброса замах для удара и удар по мячу с поддержанием мяча не бьющей рукой (для верхних прямых и боковых подач).
6. В исходном положении после подброса мяча имитация ударного движения мимо мяча (для нижних подач).
7. подача в стенку, партнера, через сетку с 3, 6, 9 м.

Ошибки при обучении:

- подброс мяча неоптимальный по высоте;
- подброс мяча не в сагитальной плоскости;
- удар по мячу неточный;
- скорость бьющей руки незначительна;
- встреча бьющей руки с мячом не на оптимальной высоте;
- неправильное исходное положение.

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **8.1 Принципы, средства, методы спортивной тренировки**

#### Принципы спортивной тренировки

Возрастная адекватность спортивной деятельности;  
Единство общей и специальной подготовки;  
Непрерывность тренировочного процесса;  
Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;  
Цикличность тренировочного процесса;  
Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

#### Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

#### Методы спортивной тренировки

Общепедагогические:  
словесные (беседа, рассказ, объяснение); наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;
- соревновательный метод.

### **8.2 Методические указания для организации образовательной деятельности**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова воз-



вращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

### **8.3 Методы организации и проведения образовательного процесса:**

#### Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

#### Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

#### Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

#### Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры
- Игровая практика

## 9 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 9.1 Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по волейболу:

Адрес: Нижегородская область, Починковский район, с. Починки, ул. Заречная, д.20а (договор безвозмездного пользования от 09.09.2022 г. № 86)

- универсальный спортивный зал с прилегающими к нему комнатами для переодевания, душевыми, местами для общего пользования – **1708,9кв.м.**

- тренажерный зал – **130,6кв.м.**, по адресу: Нижегородская область, Починковский район, с. Починки, ул. Заречная, д.20а;

- зал общей физической подготовки – **154,7кв.м.**

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по волейболу

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Сетка волейбольная	комплект	1
2	Мяч волейбольный	штук	10
3	Форма волейбольная	комплект	10
4	Конусы	Штук	10
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
5	Секундомер	штук	1
6	Электронное табло	штук	1
7	Стойки волейбольные	Комплект	3
8	Мат поролоновый гимнастический	штук	10
9	Судейская вышка	штук	2
10	Тренажер для отработки подачи	Штук	1
11	Скамья гимнастическая	штук	5
12	Обручи	штук	10
13	Лестница координационная	Штук	2
14	Медболл 2 кг	штук	4
15	Мячи теннисные	Штук	8
16	Барьеры для прыжков (50 см и 80 см)	Штук	5
17	Скакалки	штук	10
18	«Шведская стенка»	штук	1
19	Тренажер «Удочка»	штук	1

## **9.2 Информационное обеспечение**

Информационно-методические условия образовательной деятельности в ДЮЦ представлены учебно-методическим обеспечением дополнительных общеобразовательных программ, системой информационно-образовательных ресурсов, электронными носителями, ресурсами Интернета, медиатекой и др.

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы представлено различным методическим материалом и аудио-визуальными средствами обучения, разработанным педагогами, и используемые из открытых педагогических ресурсов.

К методическим материалам относится методическая литература (учебники, книги, журналы, пособия, рекомендации) (гл. 10 Список литературы).

## **9.3 Кадровое обеспечение**

Требования к квалификации тренера-преподавателя (в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. N 761н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих» раздел "квалификационные характеристики должностей работников образования"):

высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **10.1 Список литературы**

#### **Печатные издания**

1. «Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР» – М.: Советский спорт, 2005
2. «Федеральный стандарт спортивной подготовки волейбол» – М.: Советский спорт, 2014
3. Железняк Ю. Д. «Юный волейболист» - М.: «Физкультура и спорт», 1988
4. Клещев Ю. Н. «Волейбол в школе» - М.: «Просвещение», 1989
5. Железняк Ю. Д. «Волейбол в школе» - М.: «Просвещение», 1989
6. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» - М.: «Просвещение», 2011
7. Барбара Л. Виера, Бони Джил Фергюсон «Волейбол: шаги к успеху» - М.: «АСТ: Астрель», 2006
8. Фомин Е. В., Суханов А. В., «Технико-тактическая подготовка волейболистов (методическое пособие)» Выпуск № 13. - М.: «ВФВ», 2013
9. Романенко В. О., Фомин Е. В. «Средства и методы обучения и совершенствования «техники и тактики вторых передач» (подготовка связующего игрока)»
10. Фомин Е. В., Сингина Н. Ф. «Психологическая подготовка в волейболе». Выпуск № № 14. - М.: ВФВ, 2013
11. «Специальная физическая подготовка юных волейболистов» (методические рекомендации) - М.: ВФВ, 2009
12. Ю. Н. Клещев «Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям»/учебное пособие – М.: ТВТ Дивизион, 2009
13. Кунянский В. А. «Волейбол. Практикум для судей» - М.: ТВТ Дивизион, 2004
14. Беляев А. В. «Волейбол. Теория и методика тренировки» - М.: ТВТ Дивизион, 2011

#### **Электронные книги**

1. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина – М.: «Физкультура, образование, наука», 2000
2. Ивойлов А. В. Волейбол. Учебник для пед. институтов. – М.: Выс. школа физвоспитания, 1979
3. Клещев Ю., Фурманов А. Юный волейболист
4. Клещев Ю. Н. Волейбол – М.: ФИС, 1983

5. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу
6. Железняк Ю. Д. Слупский Л. Н. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1989
7. Барбара Л. Виера, Бони Джил Фергюсон «Волейбол: шаги к успеху»
8. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов. Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/С. Е. Павлов. –МГАФК, Малаховка, 2009

## 10.2 Перечень Интернет-ресурсов

1. [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ; <http://docs.cntd.ru/document/499061957/> «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (Министерство спорта российской федерации, приказ от 12 сентября 2013 года № 730)
2. <http://docs.cntd.ru/document/499043564> «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол» (с изменениями на 15 июля 2015 года)
3. <http://docs.cntd.ru/document/499080478> «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)
4. <http://docs.cntd.ru/document/902377263> О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (с изменениями на 2 декабря 2013 года) (Министерство спорта российской федерации, приказ от 24 октября 2012 года № 325)
5. <http://docs.cntd.ru/document/420239530> «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 октября 2012 года № 325 "О Методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации" (Министерство спорта российской федерации, приказ от 2 декабря 2013 года № 928)
6. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru>
7. <http://docs.cntd.ru/document/420207400> СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образова-

ния детей" (Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации, от 4 июля 2014 года № 41)

8. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации
9. Официальный сайт российской федерации волейбола [Электронный ресурс] <http://www.volley.ru>
10. <http://fvnn.ru> Нижегородская федерация волейбола
11. <http://www.volley.ru/pages/270> Медиа Журнал «Время Волейбола»
12. <http://sportfiction.ru/magazine/vremya-voleybola/> Спортивная электронная библиотека
13. <http://volley4all.net/literature.html> ВОЛЕЙБОЛ для всех
14. <http://www.volley.ru/documents/497/p2/687/> Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 1988.
15. <http://bmsi.ru/> БМСИ - библиотека международной спортивной информации
16. <http://sportfiction.ru> «Спортивное чтение» - спортивная электронная библиотека

### 10.3 Перечень аудиовизуальных средств

#### Диск 1

1. Волейбол обучение. Дети. Полная версия
2. Волейбол обучение. Девушки. Тренировка. От и до. Полная версия
3. Волейбол. Интересные упражнения для тренировок
4. Волейбол обучение. Юноши. Тренировка от и до. Полная версия
5. Обучение волейболу детей. Упражнения с мячом в паре. Нападающий удар, подача
6. Обучение основным техническим приёмам игры в баскетбол в группах начальной подготовки
7. Силовые упражнения для волейбола

## 11. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

### Самостоятельная работа учащихся по индивидуальному плану подготовки (цикл 2х1, 3х1)

Содержание	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Гладкий бег	10'	10'	Активный отдых – плавание, велосипед, лыжи	10'		10'	Активный отдых – плавание, велосипед, лыжи
ОРУ в начале и в конце тренировки	15'	15'		15'	15'	15'	
Беговые упражнения, Перемещение	5'	5'		5'		5'	
Ускорения (20м)	2 серии по 5			2 серии по 5		2 серии по 5	
Прыжки на скакалке	3x50	3x50		3x50		3x50	
«Лягушка» (прыжки)		3x10				3x10	
Многоскоки на каждой ноге		3x8				3x8	
Прыжки «крестом» (быстро)		2x20				2x20	
Приседания	3x20			3x20	3x15		
Выход на носки	3x15			3x15	3x20		
Отжимания	3x10			3x10			
Отжимания в упоре сзади	3x10			3x10			
Ходьба с выпадами	3x20			3x20			
Упражнения на пресс	2x25	2x25		2x25	3x20	2x25	
Упражнения на мышцы спины	2x20	2x20		2x20	3x20	2x20	
Челночный бег (20м)		5x20				5x20	
Ускорения в горку (лестница)	5 по 2			5 по 2			
Кроссовый бег					40 мин		