

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ГАФУРИЙСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ГАФУРИЙСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического  
совета МОБУ ДЮСШ  
(протокол № 4  
от «30» 06 2022 г.)

УТВЕРЖДАЮ  
И.О. Директора МОБУ ДЮСШ  
МР. Гафурийский район  
  
Л.Т. Сайфуллин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Сроки освоения программы:** с 1 сентября 2022 г. по 30 июня 2023 г

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возрастная категория:** от 7 до 9 лет

**Состав групп:** 20 человек

**Объем программы:** 252 часа

**Форма обучения:** очная, очная с применением дистанционных технологий и  
электронного обучения

**Разработчики программы:**

Сайфуллин Л.Т., тренер-преподаватель

Фахретдинова И.А., тренер – преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка.....          | 3  |
| 1.1. Цели и задачи программы.....      | 9  |
| 1.2. Планируемые результаты.....       | 11 |
| 2. Содержание программы.....           | 12 |
| 2.1. Календарный учебный график.....   | 23 |
| 2.2. Условия реализации программы..... | 23 |
| 2.3. Методические рекомендации.....    | 24 |
| Список литературы.....                 | 29 |
| Приложения.....                        | 30 |

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - Программа) составлена в соответствии нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее - ФЗ № 273).

- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

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

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее - Концепция).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);

- Приказ Министерства спорта РФ от 23 сентября 2021 г. N 728 "Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта";

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального

стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г., зарегистрированное в Министерстве юстиции РФ, регистрационный № 61573 от 18.12.2020 г.

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

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.)

(Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

2. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

3. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru> );

4. Методические рекомендации по разработке программ воспитания

Волейбол (англ. volleyball от volley — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.

Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по

разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

**Актуальность** данной программы обусловлена тем, что сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные, у ребенка остается все, меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками, все это негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей детей. Подвижные игры с элементами спорта способствуют развитию двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости; позволяют проявлять самостоятельность, активность, творчество.

**Педагогическая целесообразность.** Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

**Новизна** Программы заключается в том, что акцент сделан на регулярности применения общеразвивающих нагрузок, равномерности распределения специфической для избранного вида спорта двигательной активности. Поэтому в течение всего срока обучения сохраняется структура тренировочных занятий, что позволяет зачислять обучающихся в течение года.

**Отличительной особенностью** данной программы является принцип ее построения, который обеспечивает вариативность, гибкость и мобильность построения программы, позволяя тренеру-преподавателю обеспечивать качество освоения программы обучающимися, в том числе на основе построения индивидуального образовательного маршрута обучающегося.

**Адресат программы.** На обучение по Программе принимаются дети от 7 до 9 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального профильного

(индивидуального) отбора.

**Срок реализации** Программы 1 год - 252 часа, 42 учебные недели (6 часов в неделю). Программа может ежегодно обновляться с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы. Ежегодное обновление в каникулярное время. Так же после проведения самоанализа по итогам года и при приобретении необходимого оборудования –комплектующих, вносятся коррективы в учебно-тематический план.

**Формы организации и режим реализации программы.**

Форма обучения - очная, очная с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

**Режим занятий.**

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания МОБУ ДЮСШ с. Красноусольский, в которой реализуется данная программа.

Расписание формируется к началу учебного года. В течение учебного года возможны изменения расписания.

Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов. Наполняемость учебных групп 20 человек.

**Особенности образовательного процесса.** Освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (индивидуальный учебный план). Применение индивидуальных учебных планов позволяет поддержать одарённых обучающихся, создать для них возможности развивать способности, совершенствовать знания, умения, навыки через углубленную подготовку; создать условий для индивидуального физического и нравственного развития обучающихся.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения в рамках которой предполагается разный уровень усвоения программного материала, то есть глубина и сложность одного и того же программного материала - дает возможность каждому обучающемуся овладеть учебным материалом в зависимости от его индивидуальных

способностей и возможностей. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

При реализации Программы в каникулярное время могут организовываться и проводиться массовые мероприятия, совместно с обучающимися и родителями (законными представителями):

- «Папа, мама, я – спортивная семья»;
- «Веселые старты»;
- «Новогодние каникулы»;
- «Семейные игры».

**Доступность реализации Программы:** в программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья; детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, дети с девиантным поведением, дети сироты.

**Электронное обучение (далее ЭО)-** организация образовательной деятельности содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих её обработку информационных технологий, технических средств, а так же информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и тренера-преподавателя.

**Дистанционные образовательные технологии (ДОТ)-** образовательные технологии реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и тренера-преподавателя.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме в зависимости от специфики образовательных задач и представления учебного материала.



Соотношение объёмов проведённых часов, лабораторных и практических занятий с использованием ЭО и ДОТ или путём непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимися определяется спортивной школой в соответствии с образовательной программой с учётом потребностей обучающихся и условий осуществления образовательной деятельности.

ЭО и ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии тренера-преподавателя с обучающимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе тренерско-преподавательских организованных технологий обучения.

### **1.1. Цели и задачи программы**

**Основная цель** Программы - организация свободного времени обучающихся, укрепление здоровья, творческое самоопределение, формирование общих понятий в области избранного вида спорта и физической культуры.

Программный материал предполагает решение следующих **задач**:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, развитие потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

- овладение системой практических умений и навыков по самостоятельной организации физкультурно-спортивной деятельности;

- приобретение опыта творческого использования

физкультурно-спортивной деятельности для достижения личностно, профессионально и социально значимых целей;

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры, для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- обеспечение общей физической подготовленности;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыков рациональной самоорганизации, умения наблюдать за своим физическим состоянием и показателями здоровья, контролировать физическую нагрузку;

- развитие двигательных способностей учащихся, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Содержательные линии учебника соотносятся с основными направлениями системной работы по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования:

- создание здоровьесберегающей инфраструктуры.

#### **Личностные:**

- формирование культуры поведения;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- развитие самоконтроля;

#### **Метапредметные:**

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни и укреплению здоровья;
- создание мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- развитие способности к эффективному взаимодействию;
- развитие чувства ответственности и самостоятельности.

### **Предметные:**

- Формирование теоретических знаний в области избранного вида спорта;
- Обучение практическим умениям и навыкам в избранном виде спорта;
- Обучение спортивной технике и тактике в избранном виде спорта.

### **1.2. Планируемые результаты**

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол», обучающийся должен:

#### **Личностные результаты**

- владеть культурой поведения; иметь адекватные моральные и волевые качества; владеть самоконтролем; развить адаптацию к жизни в обществе.

#### **Метапредметные результаты**

- иметь потребность к ведению здорового образа жизни и укреплению здоровья; иметь чувство ответственности и самостоятельности; владеть способностью к эффективному взаимодействию; иметь мотивацию к занятиям волейболом.

#### **Предметные результаты**

- владеть навыками общей и частной гигиены; приобрести теоретические знания о волейболе; развить физические качества; уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений под руководством тренера-преподавателя и самостоятельно, освоить технику выполнения специальных упражнений, элементов в волейболе; знать тактику игры в волейбол по упрощённым правилам.

Результаты освоения Программы являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося. По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания, в том числе ожидаемым результатом является переход обучающихся на дополнительную предпрофессиональную программу при успешном прохождении итоговой аттестации.

## 2. Содержание программы

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки волейболистов. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Разделы программы взаимосвязаны и реализуются с учетом возрастных и половых особенностей детей, а также физического развития и функциональных возможностей детского организма.

Ежегодный учебный план рассчитывается на 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы (Таблица № 1).

Таблица № 1

### Учебный план для дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол»

| №п/п                                                     | Наименование<br>предметных областей               | Распределение учебной<br>нагрузки ( в часах ) |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                          |                                                   | 6 часов<br>42 недели                          |
| 1                                                        | 2                                                 | 8                                             |
| <b>Общее количество тренировочных часов в год:</b>       |                                                   | <b>252</b>                                    |
| <b>1.</b>                                                | <b>Обязательные предметные области</b>            | <b>172</b>                                    |
| 1.1                                                      | Теоретические основы ФК и С                       | 24                                            |
| 1.2                                                      | Общая и специальная физическая подготовка         | 72                                            |
| 1.3                                                      | Вид спорта (Тактическая и техническая подготовка) | 76                                            |
| <b>2.</b>                                                | <b>Вариативные предметные области</b>             | <b>66</b>                                     |
| 2.1                                                      | Различные виды спорта и подвижные игры            | 34                                            |
| 2.2                                                      | Судейская подготовка                              |                                               |
| 2.3                                                      | Специальные навыки или                            | 32                                            |
|                                                          | Развитие творческого мышления или                 |                                               |
|                                                          | Хореография и (или) акробатика                    |                                               |
| <b>3.</b>                                                | <b>Самостоятельная работа</b>                     | <b>12</b>                                     |
| <b>4.</b>                                                | <b>Аттестация</b>                                 | <b>2</b>                                      |
| 4.1                                                      | Промежуточная аттестация                          |                                               |
| 4.2                                                      | Итоговая аттестация                               | 2                                             |
| <b>Учебная нагрузка (содержание разделов подготовки)</b> |                                                   |                                               |
| <b>5.</b>                                                | Теоретические занятия                             | 24                                            |
| <b>6.</b>                                                | Практические занятия                              | 228                                           |

|     |                                                 |            |
|-----|-------------------------------------------------|------------|
| 6.1 | Тренировочные мероприятия                       | 208        |
| 6.2 | Физкультурные и спортивные мероприятия          | 10         |
| 6.3 | Иные виды практических занятий                  | 10         |
| 7.  | Количество часов в неделю                       | 6          |
| 8.  | Количество тренировок в неделю                  | 3          |
| 9.  | Общее количество тренировок в год               | 126        |
| 10. | Медицинское обследование (количество раз в год) | Справка, 2 |

## **1. Обязательные предметные области.**

### **1.2 Теоретические основы физической культуры и спорта**

Вводное занятие. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний. Правила пожарной безопасности. Правила безопасности дорожного движения. Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов. История развития волейбола в России. История развития волейбола в России, его лучшие представители. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. Права и обязанности игроков. Форма. Упрощенные правила игры в волейбол. Основы судейской терминологии. Физическая подготовка. Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Тестирование. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Личная гигиена волейболиста, профилактика различных заболеваний. Гигиена места занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви. Закаливание как неотъемлемая часть здорового образа жизни. Особенности питания при занятиях волейболом. Режим дня. Организация свободного времени. Профилактика травматизма в спорте. Травматизм в процессе занятий волейболом, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбор и проведение упражнений

для развития физических качеств.

Техника игры в волейбол.

Техника игры, ее характеристика; особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

**1.2. Общая и специальная физическая подготовка.** В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

**Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: первая-для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья -для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

**Акробатические упражнения** включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Легкоатлетические упражнения.** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий

от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные -от 3 до 5 видов.

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

**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.

**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 на 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 па обеих ногах.

Многократные **броски набивного мяча** (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). *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 па 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.

**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).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены



постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

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 передач.** Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой -вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4- 6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и по точности в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольшим мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на

резиновых амортизатор опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой.

### **1.3. Вид спорта.**

#### **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, 53-4, 1-3-2; передачи в ступе с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

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

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

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

#### **Техника защиты**

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание

перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

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

3. Прием 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» па кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе.

#### **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; передача 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 зоны 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

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

#### **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи,

посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

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

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

## **2. Вариативные предметные области**

### **2.1 Различные виды спорта и подвижные игры.**

Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите.

Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Легкая атлетика.** Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет

возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

**Гимнастика** успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

**Подвижные игры** — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

**Баскетбол** пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

**Футбол** дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

## **2.2 Специальные навыки.**

Специфика волейбола, прежде всего способствует формированию психической целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли. Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

## **3. Самостоятельная работа**

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа осуществляется по разработанному тренером-преподавателем индивидуальному учебному плану.

## **4. Аттестация**

### **Текущий контроль успеваемости:**

форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения. Текущий контроль осуществляется тренером- преподавателем:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течении года (при осуществлении мониторинга- отслеживания динамики развития физических качеств, технических и технико-

тактических умений и навыков).

### **Промежуточная аттестация:**

форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

### **Итоговая аттестация:**

форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы. Итоговая аттестация содержит контрольные нормативы (Приложение 1), состоящие из упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения программного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

## **2.1. Календарный учебный график**

1. Период обучения – 1 сентября по 30 июня.
2. Продолжительность Программы - 42 учебные недели, 6 часов в неделю, общее количество - 252 часа.
3. Режим тренировочных занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 академических часов в неделю). Календарный учебный график представлен в Приложении 2.

## **2.2. Условия реализации программы**

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Программа реализуется с использованием сертификата ПФДОД (Персонифицированного Финансирования Дополнительного Образования Детей).

Осуществляется обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения соревнований, питанием и проживанием (по необходимости), а также осуществляет медицинское

обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

Перечень помещений и материально-технического обеспечения необходимый для реализации Программы включает в себя:

1. Спортивные залы ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками и сеткой.
2. Спортивный инвентарь: волейбольные мячи; набивные мячи; гимнастические; скакалки для прыжков; волейбольная сетка со стойками; эспандеры резиновые эластичные; секундомеры.
3. Спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка.

### **2.3. Методические материалы**

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков воспитанников.

Тренер-преподаватель может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении принципов – от простого к сложному, от известного к неизвестному — на которых должен строиться тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Основная форма - учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний,



умений и навыков.

3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующим и должно быть комплексным.

Структура учебно-тренировочного занятия состоит из трех частей: подготовительная (или разминка), основная и заключительная. Особенности же формальной структуры занятия и отдельных ее компонентов определяются, исходя из сложности комплекса решаемых задач.

Целью *подготовительной части* является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающегося к выполнению специальных приемов и упражнений физической подготовки.

*Основная часть* строится в порядке последовательного выполнения заданий (упражнений), обеспечивающих решение как главной, так и дополнительных задач занятия. Такое ранжирование физических нагрузок по направленности на решение какой-либо задачи осуществляется не только последовательностью выполнения упражнений, но также их объемом и интенсивностью.

*Заключительная часть* тренировочного занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее — в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим, т. е. на ускорение восстановительных процессов. Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть у Вас при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто мало тренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Дозировка физической нагрузки учебно-тренировочного занятия определяется следующими показателями:

- общая продолжительность тренировки;
- объем нагрузки;
- интенсивность тренировки;
- пульсовая стоимость нагрузки.

*Общая продолжительность тренировки* определяется временем, затраченным на тренировочную работу.

Понятие “*объем*” тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения, серии упражнений в определенное время.

Объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней; количеством тренировочных занятий.

Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для группы, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов.

Понятие “*интенсивность*” движений в спорте обычно определяется количеством движений в единицу времени или количеством движений и интенсивностью работы всего организма спортсмена при достижении им определенной или максимальной скорости движения.

Выражение интенсивности тренировочных воздействий через количественные характеристики моторной плотности не только учитывает величину выполненной работы, но и позволяет планировать и задавать определенную интенсивность работы тренировочного занятия или его частей. Интенсивность тренировочных воздействий должна меняться в зависимости от задач тренировки. Реализация запланированных величин интенсивности нагрузки осуществляется только с помощью специальных схем, состоящих из структурно-функциональных единиц нагрузки и содержащих определенную

моторную плотность.

Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные соотношения. Максимальные по интенсивности нагрузки могут длиться лишь от долей секунды до нескольких секунд. Предельные же по объему нагрузки могут иметь лишь относительно невысокую интенсивность. Чем выше интенсивность какого-либо упражнения, тем меньше возможный объем нагрузки, и наоборот.

Существует несколько физиологических методов для определения интенсивности нагрузки. Одним из наиболее удобных показателей служит частота сердечных сокращений. Сердечно-сосудистая система чутко реагирует на изменения внешней и внутренней среды. Ввиду большой динамичности ЧСС, изменения ее уровня четко характеризуют меняющуюся величину функционального напряжения организма в процессе выполнения физической нагрузки. Поэтому при контроле за величиной физической нагрузки применяется оперативная *пульсометрия*, т.е. быстрое определение ЧСС по данным кратковременного единичного подсчета.

Определение ЧСС методом пульсометрии - один из наиболее простых, доступных и достаточно информативных показателей функционального состояния кровообращения. ЧСС чаще всего измеряется при пальпации височной, сонной, лучевой артерий и по сердечному толчку.

ЧСС в покое и при небольшом учащении удобно определять пальпаторным методом на лучевой артерии. Для этого накладываются 2-3 пальца разноименной кисти на область запястья (в месте, где отчетливо прослушивается биение пульса). Пульс рекомендуется подсчитывать в покое по 10-секундным отрезкам 2-3 раза подряд, чтобы получить достоверные данные и заметить нарушение сердечного ритма (аритмию). При недостаточном навыке пульс подсчитывают за 15 или 30 сек.

После нагрузки ЧСС лучше подсчитывать в области височной, сонной артерий или в месте проекции верхушки сердца (область 4-5 межреберья, под грудной мышцей).

**Методическое обеспечение программы**

| <b>№<br/>п/<br/>п</b> | <b>Тема<br/>программы</b>                    | <b>Форма<br/>организации<br/>и проведения<br/>занятия</b>                                                                                | <b>Методы и<br/>приёмы<br/>организации<br/>учебно-<br/>воспитательного<br/>процесса</b>                                                                              | <b>Дидактический<br/>материал,<br/>техническое<br/>оснащение<br/>занятий</b>                                | <b>Вид и форма<br/>контроля,<br/>форма<br/>предъявления<br/>результата</b>                 |
|-----------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                     | Теоретическая<br>подготовка                  | Групповая с<br>организацией<br>индивидуальных форм<br>работы внутри<br>группы,<br>подгрупповая,<br>фронтальная                           | Словесный,<br>объяснение,<br>рассказ, беседа<br>практические<br>задания,<br>объяснение нового<br>материала.<br>Конспекты<br>занятий для<br>тренера-<br>преподавателя | Специальная<br>литература,<br>справочные<br>материалы,<br>картинки,<br>плакаты.<br>Правила<br>судейства.    | Вводный,<br>положение о<br>соревнования<br>х по<br>волейболу.                              |
| 3                     | Физическая<br>подготовка                     | Индивидуальная,<br>подгрупповая,<br>поточная,<br>фронтальная,<br>коллективно-<br>групповая, в<br>парах                                   | Словесный,<br>объяснение нового<br>материала,<br>рассказ,<br>практические<br>занятия,<br>упражнения в<br>парах, тренировки,<br>наглядный показ<br>педагогом.         | Литература,<br>схемы,<br>справочные<br>материалы,<br>карточки,<br>плакаты, мячи<br>на каждого<br>обучающего | Контрольные<br>нормативы,<br>учебная игра,<br>промежуточная<br>аттестация.                 |
| 4                     | Вид<br>спорта                                | Групповая с<br>организацией<br>индивидуальных форм<br>работы внутри<br>группы,<br>подгрупповая,<br>коллективно-<br>групповая, в<br>парах | Словесный,<br>объяснение,<br>беседа,<br>практические<br>занятия,<br>упражнения в<br>парах, тренировки,<br>наглядный показ<br>педагогом.<br>Учебная игра.             | Дидактические<br>карточки,<br>плакаты, мячи<br>на каждого<br>обучающего<br>Терминология,<br>жестикация.     | Контрольные<br>нормативы,<br>учебная игра,<br>промежуточная<br>аттестация,<br>соревнование |
| 5                     | Различные виды<br>спорта и<br>подвижные игры | Групповая,<br>подгрупповая,<br>коллективно-<br>групповая                                                                                 | Практические<br>занятия,<br>упражнения в парах, тренировки,<br>Учебная игра.                                                                                         | Дидактические<br>карточки,<br>плакаты, мячи<br>на каждого<br>обучающего,<br>видеозаписи                     | Учебная игра,<br>промежуточный<br>отбор, соревнование                                      |

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для тренеров-преподавателей:

1. А.Н. Каинов Организация работы спортивных секций в школе [Текст]: учебник/ Каинов А.Н. Изд.2-е. - Волгоград: Учитель, 2016г - 167 с.
2. Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки [Текст]: учебник/ А. В. Беляев, Л. В. Булыкина ТВТ Дивизион - Москва, 2014.- 176 с.
3. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2015. - 889 с.
4. Волейбол: Примерная программа для систем дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва/ под ред. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П.-М., советский спорт, 2003 г.
5. Ивкова Т.П. Волейбол. [Текст]: учебник/ Т.П. Ивкова.- Минск: Изд-во МИУ, 2016. - С. 190-193.
6. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям [Текст]: учебник/ Ю. Н. Клещев; ТВТ Дивизион - Москва, 2017. - 208 с.
7. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2017. - 649 с.
8. Матвеев Л.П. основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

### Перечень Интернет-ресурсов

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

Литература для обучающихся:

1. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
2. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
3. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г
4. Столов И.И., Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие/ И.И. Столов, В.В. Ивочкин - М.: Советский спорт, 2007. - 140 с.
5. Железняк Ю.Д. Юный Волейболист. - М., 1988

| №п/п | Упражнения                                                                        | Уровень<br>оценки<br>(баллы) | Возрастные группы (лет) |             |             |          |           |                   |           |            |           |           |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------|-------------|-------------|----------|-----------|-------------------|-----------|------------|-----------|-----------|
|      |                                                                                   |                              | Мальчики (юноши)        |             |             |          |           | Девочки (девушки) |           |            |           |           |
|      |                                                                                   |                              | 6 - 8                   | 9 - 10      | 11 - 12     | 13 - 15  | 16 - 17   | 6 - 8             | 9 - 10    | 11 - 12    | 13 - 15   | 16 - 17   |
| 1*   | Бег 30м (с)                                                                       | 5                            | 6,0 и <                 | 5,4 и <     | 5,1 и <     | 4,7 и <  | 4,4 и <   | 6,2 и <           | 5,6 и <   | 5,3 и <    | 5,0 и <   | 5,0 и <   |
|      |                                                                                   | 4                            | 6,1-6,7                 | 5,5-6,0     | 5,2-5,5     | 4,8-5,1  | 4,5-4,7   | 6,3-6,8           | 5,7-6,2   | 5,4-5,8    | 5,1-5,4   | 5,1-5,5   |
|      |                                                                                   | 3                            | 6,8-6,9                 | 6,1-6,2     | 5,6-5,7     | 5,1-5,3  | 4,8-4,9   | 6,9-7,1           | 6,3-6,4   | 5,9-6,0    | 5,5-5,6   | 5,6-5,7   |
|      |                                                                                   | 2                            | 7,0-7,3                 | 6,3-6,6     | 5,8-6,3     | 5,4-6,1  | 5,0-5,8   | 7,2-7,5           | 6,5-6,8   | 6,1-6,5    | 5,7-6,2   | 5,8-6,2   |
|      |                                                                                   | 1                            | 7,4 и >                 | 6,7 и >     | 6,4 и >     | 6,2 и >  | 5,9 и >   | 7,6 и >           | 6,9 и >   | 6,6 и >    | 6,3 и >   | 6,3 и >   |
|      | Челночный бег 3x10 м (с)                                                          | 5                            | 9,2 и <                 | -           | -           | -        | -         | 9,5 и <           | -         | -          | -         | -         |
|      |                                                                                   | 4                            | 10,0-9,3                | -           | -           | -        | -         | 10,4-9,6          | -         | -          | -         | -         |
|      |                                                                                   | 3                            | 10,3-10,2               | -           | -           | -        | -         | 10,6-10,5         | -         | -          | -         | -         |
|      |                                                                                   | 2                            | 10,5-10,4               | -           | -           | -        | -         | 10,8-10,7         | -         | -          | -         | -         |
|      |                                                                                   | 1                            | 10,6 и >                | -           | -           | -        | -         | 10,9 и >          | -         | -          | -         | -         |
|      | Бег 60 м (с)                                                                      | 5                            | -                       | 10,4 и <    | 9,5 и <     | 8,2 и <  | 8,0 и <   | -                 | 10,8 и <  | 10,1 и <   | 9,6 и <   | 9,3 и <   |
|      |                                                                                   | 4                            | -                       | 11,5-10,5   | 10,4-9,6    | 9,2-8,3  | 8,5 - 8,1 | -                 | 12,0-10,9 | 10,9-10,2  | 10,4-9,7  | 10,1 -9,4 |
|      |                                                                                   | 3                            | -                       | 11,9-11,6   | 10,9-10,5   | 9,6-9,3  | 8,8-8,6   | -                 | 12,4-12,1 | 11,3-10,10 | 10,6-10,5 | 10,5-10,2 |
|      |                                                                                   | 2                            | -                       | 11,13-11,10 | 10,14-10,10 | 9,10-9,7 | 8,11-8,9  | -                 | 12,8-12,5 | 11,5-11,4  | 10,9-10,7 | 10,8-10,6 |
|      |                                                                                   | 1                            | -                       | 11,14 и >   | 10,15 и >   | 9,11 и > | 8,12 и >  | -                 | 12,9 и >  | 11,6 и >   | 10,10 и > | 10,9 и >  |
| 2    | Поднимание туловища из<br>положения лежа<br>на спине<br>(количество раз за 1 мин) | 5                            | 35 и >                  | 42 и >      | 46 и >      | 49 и >   | 50 и >    | 30 и >            | 36 и >    | 40 и >     | 43 и >    | 44 и >    |
|      |                                                                                   | 4                            | 34 - 24                 | 41 - 32     | 45 - 36     | 48 - 39  | 49 - 40   | 29 - 21           | 35 - 27   | 39 - 30    | 42 - 34   | 43 - 36   |
|      |                                                                                   | 3                            | 23 - 21                 | 33 - 27     | 35 - 32     | 38 - 35  | 39 - 36   | 20 - 18           | 26 - 24   | 29 - 28    | 33- 31    | 35 - 33   |
|      |                                                                                   | 2                            | 20 - 18                 | 26 - 24     | 33 -31      | 34 - 32  | 35 - 33   | 17 - 19           | 23 - 21   | 27 - 25    | 30 - 28   | 32 - 30   |
|      |                                                                                   | 1                            | 17 и <                  | 23 и <      | 30 и <      | 33 и <   | 34 и <    | 16 и <            | 20 и <    | 24 и <     | 27 и <    | 29 и <    |
| 3    | Прыжок в длину с<br>места толчком двумя<br>ногами(см)                             | 5                            | 140 и >                 | 160 и >     | 180 и >     | 215 и >  | 230 и >   | 135 и >           | 150 и >   | 165 и >    | 180 и >   | 185 и >   |
|      |                                                                                   | 4                            | 120-139                 | 140-159     | 160-179     | 190-214  | 210-229   | 115-134           | 130-149   | 145-164    | 160-179   | 170-184   |
|      |                                                                                   | 3                            | 110-119                 | 130-139     | 150-159     | 170-189  | 195-209   | 105-114           | 120-129   | 135-144    | 150-169   | 160-169   |
|      |                                                                                   | 2                            | 100-109                 | 120-129     | 140-149     | 160-169  | 208-201   | 95-104            | 110-119   | 124-134    | 140-149   | 150-159   |
|      |                                                                                   | 1                            | 99 и <                  | 119 и <     | 139 и <     | 159 и <  | 200 и <   | 94 и <            | 109 и <   | 123 и <    | 139 и <   | 149 и <   |
| 4    | Подтягивание из виса лежа<br>на низкой перекладине<br>90 см<br>(количество раз)   | 5                            | 15 и >                  | 20 и >      | 23 и >      | 24 и >   | -         | 11 и >            | 15 и >    | 17 и >     | 18 и >    | 19 и >    |
|      |                                                                                   | 4                            | 9 - 14                  | 12 - 19     | 15 -22      | 17 - 23  | -         | 6 - 10            | 9 - 14    | 11 - 16    | 12 - 17   | 13 - 18   |
|      |                                                                                   | 3                            | 6 - 8                   | 9 - 11      | 11 - 14     | 13 - 16  | -         | 4 - 5             | 7 - 8     | 9 - 10     | 10 - 11   | 11 - 12   |
|      |                                                                                   | 2                            | 4 - 5                   | 6 - 8       | 9 - 10      | 10 - 12  | -         | 2 -3              | 5 - 6     | 7 - 8      | 8 - 9     | 9 - 10    |
|      |                                                                                   | 1                            | 3 и <                   | 5 и <       | 8 и <       | 9 и <    | -         | 1 и <             | 4 и <     | 6 и <      | 7 и <     | 8 и <     |
|      | Подтягивание на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)                        | 5                            | 4 и >                   | 5 и >       | 7 и >       | 12 и >   | 14 и >    | -                 | -         | -          | -         | -         |
|      |                                                                                   | 4                            | 3                       | 3           | 4           | 8 - 11   | 11 - 13   | -                 | -         | -          | -         | -         |
|      |                                                                                   | 3                            | 2                       | 2           | 3           | 6 - 7    | 9 - 10    | -                 | -         | -          | -         | -         |
|      |                                                                                   | 2                            | 1                       | 1           | 2           | 5 - 4    | 7 - 8     | -                 | -         | -          | -         | -         |
|      |                                                                                   | 1                            | 0                       | 0           | 1           | 3 и <    | 6 и <     | -                 | -         | -          | -         | -         |
|      | Сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа на полу<br>(количество раз)             | 5                            | 17 и >                  | 22 и >      | 28 и >      | 36 и >   | 42 и >    | 11 и >            | 13 и >    | 14 и >     | 15 и >    | 16 и >    |
|      |                                                                                   | 4                            | 10 - 16                 | 13 - 21     | 18 - 27     | 24 - 35  | 31 - 41   | 6 - 10            | 7 - 12    | 9 - 13     | 10 - 14   | 11 - 15   |
|      |                                                                                   | 3                            | 7 - 9                   | 10 - 12     | 13 - 17     | 20 - 23  | 27 - 30   | 4 - 5             | 5 - 6     | 7 - 8      | 8 - 9     | 9 - 10    |
|      |                                                                                   | 2                            | 5 -7                    | 8 - 9       | 10 - 12     | 16 - 19  | 23 - 26   | 2 - 3             | 3 - 4     | 5 - 6      | 6 - 7     | 7 - 8     |
|      |                                                                                   | 1                            | 4 и <                   | 7 и <       | 9 и <       | 15 и <   | 22 и <    | 1 и <             | 2 и <     | 4 и <      | 5 и <     | 6 и <     |

| №п/п | Упражнения                                                                                | Уровень<br>оценки<br>(баллы) | Возрастные группы (лет) |           |             |             |             |                   |           |             |             |             |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-----------|-------------|-------------|-------------|
|      |                                                                                           |                              | Мальчики (юноши)        |           |             |             |             | Девочки (девушки) |           |             |             |             |
|      |                                                                                           |                              | 6 - 8                   | 9 - 10    | 11 - 12     | 13 - 15     | 16 - 17     | 6 - 8             | 9 - 10    | 11 - 12     | 13 - 15     | 16 - 17     |
| 5    | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи - см) | 5                            | + 7                     | + 8       | + 9         | + 11        | + 13        | + 9               | + 11      | + 13        | + 15        | + 16        |
|      |                                                                                           | 4                            | + 3                     | + 4       | + 5         | + 6         | + 8         | + 5               | + 5       | + 6         | + 8         | + 9         |
|      |                                                                                           | 3                            | + 1                     | + 2       | + 3         | + 4         | + 6         | + 3               | + 3       | + 4         | + 5         | + 7         |
|      |                                                                                           | 2                            | 0                       | + 1       | + 2         | + 3         | + 5         | + 2               | + 2       | + 3         | + 4         | + 6         |
|      |                                                                                           | 1                            | - 1                     | 0         | + 1         | + 2         | + 4         | + 1               | + 1       | + 2         | + 3         | + 5         |
| 6*   | Бег 1000 м<br>(мин,с)                                                                     | 5                            | 5.20 и <                | 4.50и <   | -           | -           | -           | 6.00 и <          | 5.10и <   | -           | -           | -           |
|      |                                                                                           | 4                            | 6.40 – 5.21             | 5.50-4.51 | -           | -           | -           | 7.05 – 6.01       | 6.20-5.11 | -           | -           | -           |
|      |                                                                                           | 3                            | 7.10 – 6.41             | 6.10–5.51 | -           | -           | -           | 7.35 – 7.04       | 6.30-6.21 | -           | -           | -           |
|      |                                                                                           | 2                            | 7.40 - 7.11             | 6.41-6.11 | -           | -           | -           | 8.00 - 7.36       | 7.00-6.31 | -           | -           | -           |
|      |                                                                                           | 1                            | 7.41 и >                | 6.42 и >  | -           | -           | -           | 7.59 и >          | 7.01 и >  | -           | -           | -           |
|      | Бег 1500 м<br>(мин,с)                                                                     | 5                            | -                       | -         | 6.50 и <    | -           | -           | -                 | -         | 7.14 и <    | -           | -           |
|      |                                                                                           | 4                            | -                       | -         | 8.05-6.51   | -           | -           | -                 | -         | 8.29 – 7.15 | -           | -           |
|      |                                                                                           | 3                            | -                       | -         | 8.20-8.04   | -           | -           | -                 | -         | 8.55-8.30   | -           | -           |
|      |                                                                                           | 2                            | -                       | -         | 8.40-8.21   | -           | -           | -                 | -         | 9.40-8.56   | -           | -           |
|      |                                                                                           | 1                            | -                       | -         | 8.41 и >    | -           | -           | -                 | -         | 9.41 и >    | -           | -           |
|      | Бег 2000 м<br>(мин,с)                                                                     | 5                            | -                       | -         | 9.20        | 8.10 и <    | -           | -                 | -         | 10.40 и <   | 10.00 и <   | 9.50 и <    |
|      |                                                                                           | 4                            | -                       | -         | 10.20-9.21  | 9.40-8.11   | -           | -                 | -         | 12.10-10.41 | 11.40-10.01 | 11.20-9.51  |
|      |                                                                                           | 3                            | -                       | -         | 11.10-10.21 | 10.00-9.41  | -           | -                 | -         | 13.00-12.11 | 12.10-11.41 | 12.00-11.21 |
|      |                                                                                           | 2                            | -                       | -         | 11.40-11.11 | 10.40-10.01 | -           | -                 | -         | 13.40-13.01 | 12.40-12.11 | 12.20-12.01 |
|      |                                                                                           | 1                            | -                       | -         | 11.41 и >   | 10.41 и >   | -           | -                 | -         | 13.41 и >   | 12.41 и >   | 12.21 и >   |
|      | Бег 3000 м<br>(мин,с)                                                                     | 5                            | -                       | -         | -           | 13.00 и <   | 12.40 и <   | -                 | -         | -           | -           | -           |
|      |                                                                                           | 4                            | -                       | -         | -           | 14.50-13.01 | 14.30-12.41 | -                 | -         | -           | -           | -           |
|      |                                                                                           | 3                            | -                       | -         | -           | 15.20-14.51 | 15.00-14.31 | -                 | -         | -           | -           | -           |
|      |                                                                                           | 2                            | -                       | -         | -           | 15.50-15.21 | 15.30-15.01 | -                 | -         | -           | -           | -           |
|      |                                                                                           | 1                            | -                       | -         | -           | 15.51 и >   | 15.31 и >   | -                 | -         | -           | -           | -           |

\* – По выбору, согласно нормативам ВФСК «ГТО».

Т-Теоретические занятия П-Практические занятия С-Самостоятельная работа Э-Промежуточная аттестация И- Итоговая аттестация  
= - Каникулы \*- Праздничные дни