

Министерство образования и науки Тамбовской области  
Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Областная детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
ТОГБОУ ДО ОДЮСШ

протокол № 1 от 29.08.2025 г.



Утверждаю  
директор ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»  
Д.П. Малахов

приказ № 62-у от 01.09.2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-  
спортивной направленности

**«Волейбол»**

Возраст учащихся: 10 -15 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы составители программы:  
Зверева Н.А., заместитель директора,  
Миненкова А.О., старший инструктор-методист,  
Румынина Е.А., тренер-преподаватель

Тамбов, 2025

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Учреждение</b>                      | Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>2. Полное название программы</b>       | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>3. Сведения об авторах:</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>3.1. Ф.И.О., должность</b>             | Зверева Наталия Александровна, заместитель директора<br>Миненкова Анастасия Олеговна, старший инструктор-методист;<br>Румынина Екатерина Алексеевна, тренер-преподаватель                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>4. Сведения о программе:</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>4.1. Нормативная база</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);</li> <li>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573)</li> <li>- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих (письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09 -32-42).</li> <li>- Устав ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»</li> </ul> |
| <b>4.2. Область применения</b>            | Дополнительное образование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>4.3. Направленность</b>                | Физкультурно-спортивная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>4.4. Уровень освоения программы</b>    | Базовый                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>4.5. Вид программы</b>                 | Общеобразовательная, общеразвивающая                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>4.6. Возраст учащихся по программе</b> | 10-15 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>4.7. Продолжительность обучения</b>    | 1 год                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## **Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» является модифицированной, и разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16,ст.17,ст.75, ст.79)

- приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18 ноября 2015 года;

- СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная, уровень освоения – базовый.

#### **Актуальность программы**

В современном обществе наблюдается большая проблема социализации детей. Подростки погружены в виртуальный мир, поэтому тяжело сходятся со сверстниками, имеют затруднения в поисках друзей.

Именно поэтому программа наиболее актуальна сейчас, ведь волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки,

удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы контроля.

В программе реализуются технологии различных типов:

- здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

- технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

- технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

- оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

В программе представлены подходы к организации досуговой деятельности занимающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

Осуществляя работу по общефизической подготовке, педагог руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с

умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья. Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий – следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. – Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.).

Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов физической подготовки.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

### **Адресат программы**

Программа адресована детям от 10 до 15 лет.

Для обучения принимаются все желающие, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

В группе могут заниматься 12-25 человек.

При обучении и воспитании детей в возрасте от 10 лет важно учитывать их психофизиологические особенности развития.

Работоспособность у детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются. Занимаясь физическими упражнениями очень важно учитывать особенности их эмоциональных состояний. Они, как правило, с готовностью и интересом выполняют задания учителей, родителей, бывают обычно внимательны, исполнительны, дисциплинированы, особенно когда занятия физическими упражнениями удовлетворяют их потребности в движении и игре.

Подростковый возраст, с точки зрения спортивной подготовки, является решающим. Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер. Однако, организм детей среднего школьного возраста крайне неустойчив. Поэтому во время занятий следует осуществлять строгий врачебный контроль за объемом и интенсивностью нагрузок с тем, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма.

К 15 годам в основном завершаются процессы глубоких функциональных перестроек организма и его состояние все больше приближается к характерному для взрослого человека.

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

Программа рассчитана на один год обучения: ознакомительный уровень – 144 часа.

### **Форма и режим занятий**

Форма обучения – очная.

Режим занятий составляет 36 недель за курс обучения: 2 раза в неделю по 2 академических часа (144 часа в год). Академический час – 45 минут.

### **Формы организации занятий**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная;
- индивидуальная;
- групповая.

## **1.2. Цели и задачи образовательной программы**

**Цель:** приобщение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом посредством занятий волейболом.

**Задачи:**

### **Образовательные**

Освоение основных технических элементов игры: удары, приемы мяча, перемещения по площадке.

Понимание правил игры и тактических основ волейбола.

Обеспечение безопасной и эффективной среды для тренировок и соревнований.

#### **Развивающие**

Развитие физической подготовленности: силы, выносливости, ловкости и координации движений.

Развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.

#### **Воспитательные**

Привитие любви к спорту и мотивация к дальнейшему совершенствованию навыков.

Формирование командного духа и умения взаимодействовать в коллективе.

Воспитание любви к своей малой родине, краю, области, и стране в целом.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебный план**

|           | <b>Количество часов</b>                                                                                                                                                        |              |               |                 |                                                                               |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|           | <b>Наименование разделов</b>                                                                                                                                                   | <b>Всего</b> | <b>Теория</b> | <b>Практика</b> | <b>Формы аттестации/ контроля</b>                                             |
| <b>I.</b> | <b>Теоретическая подготовка</b>                                                                                                                                                | <b>12</b>    | <b>12</b>     | <b>-</b>        |                                                                               |
| 1.        | Вводное занятие. Правила техники безопасности.                                                                                                                                 | 1            | 1             | -               | Входной контроль. тестирование уровня физической подготовленности обучающихся |
| 2.        | История развития спорта. История развития волейбола в России и Море.                                                                                                           | 1            | 1             | -               | Текущий контроль. Опрос                                                       |
| 3.        | Правила соревнований по волейболу. Основы судейства спортивных соревнований по волейболу.                                                                                      | 3            | 3             | -               | Текущий контроль. Опрос                                                       |
| 4.        | Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические | 3            | 3             | -               | Текущий контроль. Опрос                                                       |

|             |                                                                                                                                  |           |          |           |                                                                                    |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|
|             | требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение. |           |          |           |                                                                                    |
| 5.          | Систематический врачебный контроль                                                                                               | 1         | 1        |           | Текущий контроль.<br>Опрос                                                         |
| 6.          | Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.                                                                             | 1         | 1        |           | Текущий контроль.<br>Опрос                                                         |
| 7.          | Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.                                                                   | 2         | 2        | -         | Текущий контроль.<br>Опрос                                                         |
| <b>II.</b>  | <b>ОФП</b>                                                                                                                       | <b>26</b> | <b>3</b> | <b>23</b> | Текущий контроль                                                                   |
| 1.          | Гимнастические упражнения                                                                                                        | 7         | 1        | 6         | Текущий контроль                                                                   |
| 2.          | Акробатические упражнения                                                                                                        | 7         | 1        | 6         | Текущий контроль                                                                   |
| 3.          | Легкоатлетические упражнения                                                                                                     | 7         | 1        | 6         | Текущий контроль                                                                   |
| 4.          | Спортивные и подвижные игры                                                                                                      | 5         | -        | 5         | Текущий контроль<br>тестирование уровня физической<br>подготовленности обучающихся |
| <b>III.</b> | <b>СФП</b>                                                                                                                       | <b>30</b> | <b>6</b> | <b>24</b> | Текущий контроль                                                                   |
| 1.          | Упражнения на развитие прыгучести                                                                                                | 5         | 1        | 4         | Текущий контроль                                                                   |
| 2.          | Упражнения с отягощениями                                                                                                        | 5         | 1        | 4         | Текущий контроль                                                                   |
| 3.          | Упражнения для развития качеств, необходимых для приема и передачи мяча                                                          | 5         | 1        | 4         | Текущий контроль                                                                   |
| 4.          | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач                                                                | 5         | 1        | 4         | Текущий контроль                                                                   |
| 5.          | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов                                                    | 5         | 1        | 4         | Текущий контроль                                                                   |
| 6.          | Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировке                                                                      | 5         | 1        | 4         | Текущий контроль<br>тестирование уровня физической<br>подготовленности обучающихся |



|              |                                                                                                        |            |           |            |                                                                                                              |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>IV.</b>   | <b>Избранный вид спорта:<br/>волейбол</b>                                                              | <b>49</b>  | <b>-</b>  | <b>49</b>  | Текущий контроль                                                                                             |
| 1.           | Основы техники волейбола                                                                               | 37         | -         | 37         | Текущий контроль                                                                                             |
| 2.           | Товарищеский матч                                                                                      | 12         | -         | 12         | Текущий контроль                                                                                             |
| <b>V.</b>    | <b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>                                                | <b>18</b>  | <b>-</b>  | <b>18</b>  | Текущий контроль<br>мониторинг результатов<br>технической<br>подготовленности по<br>окончанию курса обучения |
| <b>VI.</b>   | <b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>                                                             | <b>8</b>   | <b>-</b>  | <b>8</b>   | практическое выполнение                                                                                      |
| <b>VII.</b>  | <b>Промежуточная аттестация в форме тестирования товарищеского матча. Сдача контрольных нормативов</b> | <b>4</b>   | <b>-</b>  | <b>4</b>   | Промежуточная аттестация в<br>форме участия в<br>соревнованиях и/или<br>товарищеском матче                   |
| <b>ИТОГО</b> |                                                                                                        | <b>144</b> | <b>12</b> | <b>132</b> |                                                                                                              |

### **Содержание учебного плана**

#### **Раздел I. Теоретическая подготовка**

##### **Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.**

*Теория:* 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.

##### **Тема 2. История развития спорта. История развития волейбола в России и Море.**

*Теория:* История развития спорта и волейбола в России и мире, его лучшие представители. Развитие волейбола на Тамбовщине.

##### **Тема 3. Правила соревнований по волейболу. Основы судейства спортивных соревнований по волейболу.**

*Теория:* Права и обязанности игроков. Форма. Упрощенные правила игры в волейбол. Основы судейской терминологии.

##### **Тема 4. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.**

*Теория:* Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.

##### **Тема 5. Систематический врачебный контроль**

*Теория:* Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. (Врачебно-педагогические наблюдения. Дневник самоконтроля: вес, самочувствие, настроение, сон, аппетит, общая

работоспособность, успеваемость в школе, показатели морфологического развития. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление. Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Баня).

#### **Тема 6. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.**

*Теория:* Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания юных спортсменов в период соревнований. Пищевые отравления и их профилактика. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков, наркотиков.

#### **Тема 7. Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.**

*Теория:* Оказания первой помощи при несчастных случаях. Техника безопасности при занятиях волейболом. (Виды и причины спортивного травматизма. Оказания первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила поведения и безопасности на занятиях по волейболу. Эксплуатация инвентаря и оборудования). Понятие допинга. Ответственность за применение и распространение запрещенных веществ. Профилактика допинга применения допинга среди спортсменов.

### **Раздел II. ОФП (Общая физическая подготовка)**

#### **Тема 1. Гимнастические упражнения.**

*Теория:* Роль занятий по ОФП: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения. Основные группы гимнастических упражнений: - для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза. Правила безопасности при выполнении упражнений. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений каждой группы. 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).

#### **Тема 2. Акробатические упражнения.**

*Теория:* Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Роль акробатических упражнений в физическом развитии волейболистов.

*Практика:* Группировка и перекуты в различных положениях. Стойка на лопатках, стойка на голове и руках. Кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

### **Тема 3. Легкоатлетические упражнения.**

*Теория:* Правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

*Практика:* 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 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, 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.

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

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 перекут, 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.

### **Тема 4. Спортивные и подвижные игры.**

*Практика:* Баскетбол, ручной мяч, волейбол, 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 волейболистов», «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.

### **Раздел III. СФП (Специальная физическая подготовка)**

#### **Тема 1. Упражнения для развития прыгучести.**

*Теория:* Техника выполнения упражнений

*Практика:* 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).

#### **Тема 2. Упражнения с отягощениями .**

*Теория:* Техника выполнения упражнений.

*Практика:* (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.

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). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

*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.

#### **Тема 3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.**

*Теория:* Техника выполнения упражнений

*Практика:* 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).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на 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, но 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).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, волейбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, волейбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

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.

**Тема 4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.**

*Теория:* Техника выполнения упражнений

*Практика:* 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 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 на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой.

## **Тема 5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.**

*Теория:* Техника выполнения упражнений

*Практика:* 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.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячометом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

## **Тема 6. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.**

*Теория:* Техника выполнения упражнений

*Практика:* 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).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Обучающийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

## **Раздел IV. Избранный вид спорта: волейбол**

### **Тема 1. Основы техники волейбола.**

#### *Практика:*

#### **Стойки и перемещения**

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

*Техника выполнения:* ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

*Применение:* при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег.

#### **Обучение**

1. В стойке волейболиста:
  - выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
  - приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
  - двойной шаг вперёд-назад.
2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.
3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.
5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.
6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

#### **Передача мяча сверху двумя руками**

*Техника выполнения:* в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

*Применение:* при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

#### **Обучение**



1) Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2) Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3) Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

4) В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5) В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6) В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

7) Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8) Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

9) Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10) В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

11) Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12) Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13) В парах: передачи мяча через сетку.

14) Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15) Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

### **Приём мяча снизу двумя руками**

*Техника выполнения:* в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча который осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

*Применение:* при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

### **Обучение**

- 1) Имитация приёма мяча в исходном положении.
- 2) Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
- 3) В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
- 4) Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:
  - покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
  - разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
- 5) Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
- 6) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
- 7) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
- 8) Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
- 9) В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
- 10) Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
- 11) Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

### **Верхняя прямая подача мяча**

#### *Техника выполнения:*

И.п.- стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди, мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. В правую руку занимающийся отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону – вверх. Тяжесть тела переносится на правую, туловище слегка прогибается. Движением левой руки вверх занимающийся подбрасывает мяч перед собой выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на впередистоящую ногу, туловище незначительно сгибает вперед, выпрямляя руку, производит удар ладонью со сжатыми пальцами. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз.

### **Обучение**

- 1) Имитация ударного движения
- 2) Имитация подбрасывания мяча (без удара).
- 3) Выполнение верхней прямой подачи;
- 4) Первый номер принимает и.п. для выполнения верхней прямой подачи и начинает движение рукой вперед – вверх. Второй встает сзади и кладет ладонь правой руки на ладонь отведенной за голову руки партнера и оказывает сопротивление;
- 5) И.п. – второй номер стоит напротив и держит на вытянутых вперед-вверх руках. Первый делает замах и выполняет ударное движение по мячу.
- 6) Подача мяча в стену с расстояния 5-7 м.
- 7) Подача мяча через сетку с расстояния 5-6 м. Следует постепенно увеличивать расстояние, отходя к лицевой линии.
- 8) Подача мяча в левую и правую половины площадки.

9) Поддачи мяча на точность в заданную зону.

### **Нападающий удар**

*Техника выполнения:*

Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

Техника выполнение разбега и прыжка.

Разбег состоит из микрофаз, характеризующихся своеобразием внешней формы движений и особенностями нервно-мышечной деятельности. Во время выполнения разбега и прыжка усилия волейболиста направлены на решение двух основных задач - достижения наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности по отношению к траектории полета мяча. Соотношение этих задач изменяется по ходу развития двигательного действия, обуславливая вариативность и стабильность его фазовой структуры.

Разбег по своему ритмическому рисунку расчленяется на три микрофазы: начало, середина и напрыгивание:

- в первой, стартовой микрофазе, волейболист, еще не определив характера траектории полета мяча (второй передачи), выполняет один или два "ступающих" шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой;

- во второй, подготовительной микрофазе, игрок определяет траекторию полета мяча и корректирует скорость своего перемещения. Если передача занижена, то скорость движения резко возрастает и ходьба переходит в бег. Если же мяч направлен по высокой траектории, то скорость движения увеличивается незначительно, а иногда и замедляется;

- в третьей микрофазе - напрыгивании - игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.

Техника удара по мячу.

Техника удара по мячу составляет вторую фазу нападающего удара. Здесь также, движения расчленяются на две микрофазы: замах и собственно ударное движение.

Удар по мячу осуществляется за счет резкого последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. Наиболее эффективным по силе будет такой нападающий удар, при котором скорость движения проксимального звена руки (ее плеча), являясь наибольшей в начале движения, уменьшается при соприкосновении руки с мячом. Это способствует возникновению реактивных сил, увеличивающих скорость сгибания кисти в лучезапястном суставе. Таким образом, различные фазы выполнения нападающего удара состоят не из повторяющихся циклических движений, а носят весьма разнообразный характер как по внешней, наблюдаемой форме движений, так и по своей скоростно-силовой структуре.

### **Обучение**

1) Нападающий удар по ходу из зоны №4 с высокой передачи из зоны №3 направляется в зоны №4,6,5.

2) Нападающий удар по ходу из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3 в зону 2 мяч направляется из зон 2, 6, 1.

3) Нападающий удар из зон 4,3 и 2 со средней по высоте передач.

4) Нападающий удар из зон 4, 3, и 2 с высоких и удаленных от сетки передач.

Тема 2. Медицинский контроль.

Теория: Врачебный контроль — это целая система медицинского обеспечения занимающихся физкультурой и спортом, которая способствует эффективному использованию физических упражнений для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

Спортсмены дважды в год проходят профилактическое обследование во врачебно-физкультурном диспансере, где врач определяет не только состояние здоровья, но и правильность тренировочных нагрузок, дает советы, как улучшить спортивные показатели. На соревнования участники допускаются только по заявке, заверенной врачом, без которого не должно проходить ни одно спортивное соревнование.

*Практика:* Прохождение учащимися медицинского освидетельствования в медицинских учреждениях.

Тема 3. Промежуточная аттестация в форме тестирования.

*Практика:* Мониторинг физического развития. Сдача учащимися контрольно-переводных нормативов.

## **Раздел V. Техничко-тактическая и психологическая подготовка**

*Практика:*

### **Техническая подготовка**

*Техника защиты:*

1. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Падение при приёме мяча снизу и сверху.

2. Действия с мячом. Приём мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зонах 3, 2.

*Техника нападения:*

1. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Имитация нападающего удара.

2. Действия с мячом. Специальные упражнения при передаче мяча сверху, снизу в движении и на месте. Верхняя прямая подача с места.

### **Тактическая подготовка**

*Тактика защиты:*

1. Система игры, комбинации.

2. Индивидуальные, групповые и командные действия.

*Тактика нападения:*

1. Нападающий удар.

2. Зонная оборона.

3. Индивидуальные, групповые и командные действия.

4. Система игры.

## **Психологическая подготовка**

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание волейболиста.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

3. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных и заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

## **Раздел VI. Другие виды спорта и подвижные игры**

*Практика:* Для повышения уровня общего физического развития учащихся, способствующего быстрому и качественному освоению игры волейбол, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; баскетбол, футбол и др.

Специальные гимнастические упражнения: кувырки, перевороты, стойки, упражнения на координацию движений, упражнения на формирование осанки, лазание по канату, лестнице, прыжки через препятствия, упражнения на

гимнастических снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке, коне); упражнения с предметами (палками, скакалками, гантелями).

Специальные легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (10-20м); старты с места из различных исходных положений; ускорения на 3-10м; бег на 100-300м; прыжки с места и с разбега в длину и в высоту; метание мячей (малых и набивных на дальность); бег с преодолением препятствий; эстафетный бег.

Подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

## **Раздел VII. Промежуточная аттестация в форме участия в соревнованиях и/или товарищеском матче**

*Практика:* Промежуточная аттестация в форме участия в соревнованиях и/или товарищеском матче. Сдача контрольных нормативов.

### **1.4. Планируемые результаты**

#### **Предметные**

Будут освоены основные технические элементы игры: удары, приемы мяча, перемещения по площадке.

Будет сформировано понимание правил игры и тактических основ волейбола.

Приобретут знания по обеспечению безопасной и эффективной среды для тренировок и соревнований.

#### **Метапредметные**

Получат возможность развить физическую подготовленность: силу, выносливость, ловкость и координацию движений.

Развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.

#### **Воспитательные**

Формирование командного духа и умения взаимодействовать в коллективе.

Воспитание любви к своей малой родине, краю, области, и стране в целом.

## **Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1 Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней: 72 дня

Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – 31 мая.

### **2.2 Условия реализации программы**

#### **Методическое обеспечение программы**

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета (спортивные информационные платформы)
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

1. Спортивный зал
2. Уличная спортивная площадка
3. Сетка волейбольная
4. Стойки волейбольные
5. Гимнастическая стенка
6. Гимнастические скамейки
7. Гимнастические маты
8. Скакалки
9. Мячи набивные
10. Гантели различной массы
11. Мячи волейбольные
12. Рулетка
13. Секундомер
14. Фишки напольные
15. Ноутбук, экран, проектор

### **Кадровое обеспечение**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется тренером-преподавателем, имеющим высшее образование в области физической культуры и спорта, или педагогики с направленностью «физическая культура», или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

### **Технологии, формы и методы обучения**

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения,
- игровые технологии (общие и расширенные формы),
- обучение в сотрудничестве,
- здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

*Для реализации программы используются следующие методы:*

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и

практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособляют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

### ***Педагогические методы***

**Словесный метод** - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

**Наглядный метод**, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

### ***Методы спортивной тренировки***

**Методы строго регламентированного упражнения.** Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - ***непрерывных и интервальных***.

**Непрерывные методы** тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

**Интервальные методы тренировки** (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

**Игровой метод** - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых



разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

**Соревновательный метод** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

## **2.3 Формы аттестации и подведения итогов реализации программы**

### **Входной контроль**

- тестирование уровня физической подготовленности обучающихся (Приложение 2).

### **Текущий контроль**

- наблюдение;
- тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся (Приложение 3).
- тестирование уровня физической подготовленности обучающихся
- мониторинг результатов технической подготовленности по окончании курса обучения;
- товарищеский матч.

### **Промежуточная аттестация**

- участие в соревнованиях и/или товарищеском матче;
- сдача контрольных нормативов (приложение 4).

Итоги работы подводятся в мае. В эти сроки проводятся соревнования, испытания по ОФП и СФП. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года, представляется возможность, объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям волейболом по программе спортивной подготовки. Ребенок не прошедший испытания может продолжить занятия на по общеразвивающей программе.

## 2.5 Методическое обеспечение программы

| Раздел программы                         | Формы занятий                                            | Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса                                                                                                                               | Дидактический материал                      | Техническое оснащение занятий                                   | Формы подведения итогов                                                       |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вводное занятие</b>                   | Физкультурно-тренировочное                               | <i>Словесные:</i> рассказ, беседа,<br><i>Практические:</i> пробные учебные занятия по волейболу                                                                                           | Видеоматериал, иллюстрации.                 | Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу | Входной контроль. тестирование уровня физической подготовленности обучающихся |
| <b>Теоретический раздел</b>              | Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия | <i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение<br>Видеопокказ                                                                                                                               | Видеоматериал, иллюстрации.                 | Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу | Опрос                                                                         |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       | Физкультурно-тренировочное                               | <i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение.<br><i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. дифференцированный, соревновательный методы. | Спортивный инвентарь, раздаточный материал. | Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу | Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль             |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> | Физкультурно-тренировочное                               | <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. дифференцированный, соревновательный методы.                                                  | Спортивный инвентарь, раздаточный материал. | Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу | Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль             |
| <b>Избранный вид спорта: волейбол</b>    | Физкультурно-тренировочное                               | <i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение.<br>Видео показ                                                                                                                              | Спортивный инвентарь, раздаточный материал. | Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу | Текущий контроль                                                              |

|                                                                           |                                  |                                                                                                                                                        |                                                      |                                                                 |                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>                   | Объяснение, практическое занятие | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материалов. Видеопоказ                                               | Видеоматериал, иллюстрации.                          | Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу | Мониторинг результатов технической подготовленности по окончании курса обучения                                 |
| <b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>                                | Объяснение, практическое занятие | <i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение.<br><i>Практический:</i> использование батареи тестов для определения уровня физической подготовленности. | Видеоматериал, иллюстрации.                          | Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу | Текущий контроль за правильностью выполнения                                                                    |
| <b>Промежуточная аттестация в форме тестирования, товарищеского матча</b> | Соревнования                     | Организация и проведение спортивных Фестивалей, спортивных соревнований.                                                                               | Методические рекомендации по проведению соревнований | Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по волейболу | Промежуточная аттестация в форме участия в соревнованиях и/или товарищеском матче. Сдача контрольных нормативов |

## 2.6. Рабочая программа воспитания

**Цель воспитательной работы:** создание условий для личностного развития обучающихся, проявляющееся:

в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе таких ценностей, как семья, труд, отечество, мир, знания, культура, спорт, здоровье, человек;

в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям, т.е. в развитии их социально значимых отношений;

в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике, т.е. в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел.

Данная цель ориентирует педагогов и тренеров-преподавателей не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий обучающего по развитию личности ребенка и усилий самого воспитанника по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных **задач**:

1) реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;

2) способствовать формированию у обучающихся всех возрастов понимания значимости здоровья для успешной самореализации;

3) организовывать для обучающихся экскурсии, экспедиции, спортивные сборы и реализовывать их воспитательный потенциал;

4) организовывать профориентационную работу с обучающимися, развивать собственные представления о перспективах своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности по специальности «Физическая культура»;

5) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

6) организовать участие обучающихся в волонтерских движениях, направленных на поддержку развития спорта и проведение спортивных мероприятий города Тамбова;

7) сформировать осознанное отношение обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания;

8) сформировать готовность обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам пропаганды занятий физической культурой и спортом, улучшения здоровьесберегающего просвещения населения;

9) воспитать убежденность обучающихся в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения, в непреемлемости употребления каких-либо наркосодержащих препаратов и допинга.

### **Ожидаемые результаты**

Целевые приоритеты и ожидаемые результаты воспитания зависят от возрастных особенностей обучающихся.

1. В воспитании детей младшего возраста 6-10 лет, таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний - знания основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе обучающегося, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе тренерами-преподавателями и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения обучающегося. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте.

К ожидаемым результатам воспитания относятся следующие:

- ✓ быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогая старшим;
- ✓ быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- ✓ знать и любить свою Родину - свой родной дом, двор, улицу, свою страну;
- ✓ беречь и охранять природу;
- ✓ проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- ✓ стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- ✓ быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- ✓ соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- ✓ уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду, стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;
- ✓ уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

- ✓ быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят;

- ✓ уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

2. В воспитании детей подросткового возраста 11-14 лет таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся и прежде всего, ценностных отношений:

- ✓ к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- ✓ к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- ✓ к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- ✓ к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

- ✓ к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

- ✓ к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

- ✓ к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- ✓ к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- ✓ к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

3. В воспитании детей юношеского возраста 15-18 лет таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор поможет имеющийся реальный практический опыт, который обучающиеся могут приобрести в том числе и в спортивной школе. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению школьников во взрослую жизнь окружающего их общества. Ожидаемым результатом становятся:

- ✓ опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;

- ✓ трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- ✓ опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- ✓ опыт природоохранных дел;
- ✓ опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- ✓ опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- ✓ опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- ✓ опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- ✓ опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- ✓ опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

## 2.7. Календарный план воспитательной работы

| № п/п                | Мероприятие                                                                         | Сроки исполнения | Ответственный за выполнение                                        |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Ключевые дела</b> |                                                                                     |                  |                                                                    |
| 1                    | Беседа «История ОДЮСШ и её традиции»                                                | Сентябрь         | Инструктор-методист,<br>Тренеры - преподаватели                    |
| 2                    | Школа безопасности «Доверие»                                                        | Ежемесячно       | Тренеры-преподаватели                                              |
| 3                    | Праздник «Посвящение в юные спортсмены»                                             | Октябрь-ноябрь   | Зам. директора<br>тренера-преподаватели                            |
| 4                    | Новогодний утренник, Новогодний вечер                                               | Декабрь          | Инструктор-методист,<br>Тренеры - преподаватели                    |
| 5                    | Конкурс плакатов «Моя зимняя сказка»                                                | Декабрь          | Инструктор-методист,<br>Тренеры - преподаватели                    |
| 6                    | Работа с воспитанниками группы риска и их родителями по профилактике правонарушений | В течение года   | Инструктор-методист,<br>Тренеры - преподаватели                    |
| 7                    | Проведение мероприятий, посвященных 8 марта                                         | Февраль-март     | Инструктор-методист,<br>Тренеры - преподаватели                    |
| 8                    | Творческий конкурс рисунков «Спорт-это здоровье»                                    | Апрель           | Инструктор-методист,<br>Тренеры - преподаватели                    |
| 9                    | Благотворительная акция «Милосердие»                                                | Апрель           | Зам. директора,<br>Инструктор-методист,<br>Тренеры - преподаватели |
| 10                   | Участие в акциях и мероприятиях, посвященных Дню Победы                             | Май              | Зам. директора,<br>Инструктор-методист,<br>Тренеры - преподаватели |
| 11                   | «День открытых дверей»                                                              | Май              | Зам. директора,                                                    |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                         |                                                                    |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                         | Инструктор-методист,<br>Тренеры - преподаватели                    |
| 12                                     | Организация выпускного вечера для обучающихся ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Май                     | Зам. директора,<br>Инструктор-методист,<br>Тренеры - преподаватели |
| 13                                     | Тематический беседы в группах, приуроченные к Дню города «Тамбов – город мой родной»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Июнь                    | Тренеры - преподаватели                                            |
| 14                                     | Проведение бесед в группах по плану воспитательной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | В течение учебного года | Тренеры-преподаватели                                              |
| 15                                     | Осуществление постоянной связи с общеобразовательными школами. Ведение постоянного контроля за посещаемостью учащихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | В течение учебного года | Тренеры-преподаватели                                              |
| 16                                     | Экскурсии в музеи, картинную галерею и др..                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | По плану                | Тренеры-преподаватели                                              |
| 17                                     | Мероприятия в рамках организации учебно-тренировочных сборов по отдельному графику                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Июнь-август             | Зам. директора,<br>Инструктор-методист,<br>Тренеры - преподаватели |
| <b>Профориентационная деятельность</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                         |                                                                    |
| 18                                     | <b>Судейская практика</b><br>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года          | Тренеры - преподаватели                                            |
| 19                                     | <b>Инструкторская практика</b> Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;                                                                                                                                                                                     | В течение года          | Тренеры - преподаватели                                            |



|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                                                                    |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------|
|                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                                                                    |
| 20                        | <b>Профессиональное самоопределение</b><br>Ориентирование на получение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Знакомство с профессиями в сфере физической культуры и спорта (с привлечением специалистов): валеолог, инструктор ЛФК, инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор по спортивному туризму, специалист по антидопинговому обеспечению, спортивный менеджер, спортивный психолог, инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, спортивный обозреватель(журналист) и др. | В течение года | Тренеры - преподаватели                                            |
| 21                        | Посещение соревнований по видам спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | В течение года | Тренеры - преподаватели                                            |
| 22                        | Просмотр документальных и художественных фильмов о спорте                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | В течение года | Тренеры - преподаватели                                            |
| 23                        | Профориентационная работа «Чем привлекает профессия тренера – преподавателя».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Октябрь        | Тренеры - преподаватели                                            |
| 24                        | Профориентация – когда, зачем, как?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ноябрь         | Тренеры - преподаватели                                            |
| 25                        | Профориентационная работа «Мастер-класс по видам спорта»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Март           | Тренеры - преподаватели                                            |
| 26                        | Встречи с интересными людьми «На кого я хочу быть похожим»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | В течение года | Тренеры - преподаватели                                            |
| <b>Здоровьесбережение</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                                                                    |
| 27                        | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни<br><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>                          | В течение года | Зам. директора,<br>Инструктор-методист,<br>Тренеры - преподаватели |
| 28.                       | Режим питания и отдыха<br><b>Практическая деятельность и</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | В течение года | Зам. директора,                                                    |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                                                                    |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------|
|                                              | <b>восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                | Инструктор-методист,<br>Тренеры - преподаватели                    |
| 29                                           | Спортивные внутри-школьные мероприятия по культивируемым видам спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | В течении года | Зам. директора,<br>Инструктор-методист,<br>Тренеры - преподаватели |
| 30                                           | Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | В течение года | Тренеры - преподаватели                                            |
| <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                                                                    |
| 31.                                          | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях). Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. | В течение года | Зам. директора,<br>Инструктор-методист,<br>Тренеры - преподаватели |
| 32                                           | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.<br>Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия/закрытия, награждения на указанных мероприятиях;<br>тематических физкультурно-спортивных праздниках ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | В течение года | Зам. директора,<br>Инструктор-методист,<br>Тренеры - преподаватели |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                              |                                     |                                                                        |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 33                                   | Проведение занятий:<br>- «Значение Государственной символики РФ»;<br>- «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения».                                         | Октябрь -<br>ноябрь                 | Зам. директора,<br>Инструктор-методист,<br><br>Тренеры - преподаватели |
| 34                                   | Проведение тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященные:<br>- «Дню защитника отчества»<br>- «Дню Победы в ВОВ»<br>- «Дню защиты детей»<br>- «Дню физкультурника» | В течении<br>года                   | Зам. директора,<br>Инструктор-методист,<br><br>Тренеры - преподаватели |
| 35                                   | Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню примирения и согласия.                                                                                                                                                         | Ноябрь                              | Зам. директора,<br>Инструктор-методист,<br>Тренеры - преподаватели     |
| 36                                   | Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню неизвестного солдата и Дню героев Отечества.                                                                                                                                   | Ноябрь                              | Зам. директора,<br>Инструктор-методист,<br>Тренеры - преподаватели     |
| <b>Нравственное воспитание</b>       |                                                                                                                                                                                                                              |                                     |                                                                        |
| 37                                   | Проведение занятий:<br>«Профилактика неспортивного поведения»,<br>«Антидопинговые мероприятия»                                                                                                                               | По плану                            | Зам. директора,<br>Инструктор-методист,<br>Тренеры - преподаватели     |
| 38                                   | Профилактика националистических проявлений в детском коллективе.                                                                                                                                                             | Декабрь                             | Зам. директора,<br>Инструктор-методист,<br>Тренеры - преподаватели     |
| 39                                   | Беседы с учащимися в группах, посвящённые теме «Скажи наркотикам нет»                                                                                                                                                        | Январь                              | Зам. директора,<br>Инструктор-методист,<br>Тренеры - преподаватели     |
| 40                                   | Антидопинговые мероприятия                                                                                                                                                                                                   | В течении<br>года согласно<br>плану | Зам. директора,<br>Инструктор-методист,<br>Тренеры - преподаватели     |
| <b>Развитие творческого мышления</b> |                                                                                                                                                                                                                              |                                     |                                                                        |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                            |                                                                                  |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 41                         | <p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p> <p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul> | В течение года             | <p>Зам. директора,<br/>Инструктор-методист,<br/><br/>Тренеры - преподаватели</p> |
| <b>Работа с родителями</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                            |                                                                                  |
| 42                         | Проведение родительских собраний, лекторий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ежеквартально              | <p>Зам. директора,<br/>Инструктор-методист,<br/><br/>Тренеры - преподаватели</p> |
| 43                         | Проведение праздника, посвященного Дню отца                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Третье воскресенье октября | <p>Зам. директора,<br/>Инструктор-методист,<br/><br/>Тренеры - преподаватели</p> |
| 44                         | Проведение праздника, посвященного Дню матери                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 26 ноября                  | <p>Зам. директора,<br/>Инструктор-методист,<br/><br/>Тренеры - преподаватели</p> |
| 45                         | Участие родителей в массовых мероприятиях ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | В течение года             | <p>Зам. директора,<br/>Инструктор-методист,<br/><br/>Тренеры - преподаватели</p> |

## 2.8. Список литературы

### *Для педагогов:*

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
2. Блок. Техника и тактика (сборник статей) / под общей редакцией Е.В. Фомина, Л.В. Булыкиной. – Москва: ВФВ, 2015. – Выпуск № 19. – 108 с.
3. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 161 с.
4. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. – Методические рекомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2009. – 45 с.
5. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
6. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
7. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры / Ю.Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 412 с.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питерцева. – М.: Издательство ФАИР-ПРЕСС, 1998. – 336 с.
9. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.
10. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015. – 88 с.
11. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.
12. Сингина Н.В. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу работающего в ДЮСШ / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2014. – Вып. №16 – 36 с.
13. Фомин Е.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Суханов. – М.: ВФВ, 2013. – Вып.13. – 56с.

### *Для обучающихся:*

1. Барбара Л. Виера, БонниДжиллФергюсон. Волейбол. Шаги к успеху – М.:АСТ:Астрель, 2006
2. Клещёв Ю.Н. Юный волейболист. М.: Ф и С, 2008 г.
3. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для учреждений образования России. – 15-е издание.. – М., Ф и С, 2008, 144с.
4. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Ф и С. 2007 г.

### *Видеоматериалы:*

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся

ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ».

*Интернет-ресурсы:*

1. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).
2. Официальный интернет-сайт европейской конференции волейбола (CEV) [электронный ресурс] (<http://www.cev.ru>)
3. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).
4. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
5. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru/>)

## Приложение 1

### Календарный учебный график Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» («Базовый уровень»)

| № п/п                                              | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия           | Количество часов | Тема занятия                                                                              | Место проведения | Форма контроля                                                    |
|----------------------------------------------------|-------|-------|--------------------------|-------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1 «Теоретическая подготовка» - 12 ч.</b> |       |       |                          |                         |                  |                                                                                           |                  |                                                                   |
| 1                                                  |       |       |                          | Комбинированное занятие | 1                | Вводное занятие. Правила техники безопасности.                                            | Спортивный зал   | Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности |
| 2                                                  |       |       |                          | Комбинированное занятие | 1                | История развития спорта. История развития волейбола в России и Море.                      | Спортивный зал   | Текущий контроль: опрос                                           |
| 3                                                  |       |       |                          | Комбинированное занятие | 1                | Правила соревнований по волейболу. Основы судейства спортивных соревнований по волейболу. | Спортивный зал   | Текущий контроль: опрос                                           |
| 4                                                  |       |       |                          | Комбинированное занятие | 1                | Правила соревнований по волейболу. Основы судейства спортивных соревнований по волейболу. | Спортивный зал   | Текущий контроль: опрос                                           |

|   |  |  |  |                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                         |
|---|--|--|--|-------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------|
| 5 |  |  |  | Комбинированное занятие | 1 | Правила соревнований по волейболу. Основы судейства спортивных соревнований по волейболу.                                                                                                                                                                                                                       | Спортивный зал | Текущий контроль: опрос |
| 6 |  |  |  | Комбинированное занятие | 1 | Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение. | Спортивный зал | Текущий контроль: опрос |
| 7 |  |  |  | Комбинированное занятие | 1 | Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение                                                                                            | Спортивный зал | Текущий контроль: опрос |



|    |  |  |  |                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                         |
|----|--|--|--|-------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------|
|    |  |  |  |                         |   | правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.                                                                                                                                                                                                                      |                |                         |
| 8  |  |  |  | Комбинированное занятие | 1 | Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение. | Спортивный зал | Текущий контроль: опрос |
| 9  |  |  |  | Комбинированное занятие | 1 | Систематический врачебный контроль                                                                                                                                                                                                                                                                              | Спортивный зал | Текущий контроль: опрос |
| 10 |  |  |  | Комбинированное занятие | 1 | Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.                                                                                                                                                                                                                                                            | Спортивный зал | Текущий контроль: опрос |
| 11 |  |  |  | Комбинированное занятие | 1 | Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.                                                                                                                                                                                                                                                  | Спортивный зал | Текущий контроль: опрос |

|                               |  |  |  |                                            |   |                                                                |                |                         |
|-------------------------------|--|--|--|--------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------|
| 12                            |  |  |  | Комбинированное занятие                    | 1 | Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия. | Спортивный зал | Текущий контроль: опрос |
| <b>Раздел II. ОФП - 24 ч.</b> |  |  |  |                                            |   |                                                                |                |                         |
| 13                            |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Гимнастические упражнения                                      | Спортивный зал | Текущий контроль        |
| 14                            |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Гимнастические упражнения                                      | Спортивный зал | Текущий контроль        |
| 15                            |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Гимнастические упражнения                                      | Спортивный зал | Текущий контроль        |
| 16                            |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Гимнастические упражнения                                      | Спортивный зал | Текущий контроль        |
| 17                            |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Гимнастические упражнения                                      | Спортивный зал | Текущий контроль        |
| 18                            |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Гимнастические упражнения                                      | Спортивный зал | Текущий контроль        |
| 19                            |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Гимнастические упражнения                                      | Спортивный зал | Текущий контроль        |
| 20                            |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Акробатические упражнения                                      | Спортивный зал | Текущий контроль        |
| 21                            |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Акробатические упражнения                                      | Спортивный зал | Текущий контроль        |

|    |  |  |  |                                            |   |                              |                |                  |
|----|--|--|--|--------------------------------------------|---|------------------------------|----------------|------------------|
| 22 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Акробатические упражнения    | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 23 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Акробатические упражнения    | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 24 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Акробатические упражнения    | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 25 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Акробатические упражнения    | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 26 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Акробатические упражнения    | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 27 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Легкоатлетические упражнения | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 28 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Легкоатлетические упражнения | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 29 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Легкоатлетические упражнения | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 30 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Легкоатлетические упражнения | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 31 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Легкоатлетические упражнения | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 32 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Легкоатлетические упражнения | Спортивный зал | Текущий контроль |

|                                |  |  |  |                                                |   |                                     |                |                                                                      |
|--------------------------------|--|--|--|------------------------------------------------|---|-------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------|
| 33                             |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/<br>Комбинированное | 1 | Легкоатлетические упражнения        | Спортивный зал | Текущий контроль                                                     |
| 34                             |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/<br>Комбинированное | 1 | Спортивные и подвижные игры.        | Спортивный зал | Текущий контроль                                                     |
| 35                             |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/<br>Комбинированное | 1 | Спортивные и подвижные игры.        | Спортивный зал | Текущий контроль                                                     |
| 36                             |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/<br>Комбинированное | 1 | Спортивные и подвижные игры.        | Спортивный зал | Текущий контроль                                                     |
| 37                             |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/<br>Комбинированное | 1 | Спортивные и подвижные игры.        | Спортивный зал | Текущий контроль:<br>тестирование уровня физической подготовленности |
| 38                             |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/<br>Комбинированное | 1 | Спортивные и подвижные игры.        | Спортивный зал | Текущий контроль:<br>тестирование уровня физической подготовленности |
| <b>Раздел III. СФП – 30 ч.</b> |  |  |  |                                                |   |                                     |                |                                                                      |
| 39                             |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/<br>Комбинированное | 1 | Упражнения для развития прыгучести. | Спортивный зал | Текущий контроль                                                     |
| 40                             |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/<br>Комбинированное | 1 | Упражнения для развития прыгучести. | Спортивный зал | Текущий контроль                                                     |

|    |  |  |  |                                            |   |                                                                                    |                |                  |
|----|--|--|--|--------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|
| 41 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Упражнения для развития прыгучести.                                                | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 42 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Упражнения для развития прыгучести.                                                | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 43 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Упражнения для развития прыгучести.                                                | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 44 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Упражнения с отягощениями                                                          | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 45 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Упражнения с отягощениями                                                          | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 46 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Упражнения с отягощениями                                                          | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 47 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Упражнения с отягощениями                                                          | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 48 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Упражнения с отягощениями                                                          | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 49 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 50 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Упражнения для развития качеств, необходимых                                       | Спортивный зал | Текущий контроль |

|    |  |  |  |                                                |   |                                                                                    |                |                  |
|----|--|--|--|------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|
|    |  |  |  |                                                |   | при выполнении приема и передач мяча.                                              |                |                  |
| 51 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/<br>Комбинированное | 1 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 52 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/<br>Комбинированное | 1 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 53 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/<br>Комбинированное | 1 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 54 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/<br>Комбинированное | 1 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.                 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 55 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/<br>Комбинированное | 1 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.                 |                | Текущий контроль |
| 56 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/<br>Комбинированное | 1 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.                 |                | Текущий контроль |

|    |  |  |  |                                            |   |                                                                                |  |                  |
|----|--|--|--|--------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------|--|------------------|
| 57 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.             |  | Текущий контроль |
| 58 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.             |  | Текущий контроль |
| 59 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. |  | Текущий контроль |
| 60 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. |  | Текущий контроль |
| 61 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. |  | Текущий контроль |
| 62 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Упражнения для развития качеств, необходимых при                               |  | Текущий контроль |

|    |  |  |  |                                                |   |                                                                                |                |                                                                               |
|----|--|--|--|------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |  |                                                |   | выполнении нападающих ударов.                                                  |                |                                                                               |
| 63 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/<br>Комбинированное | 1 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. |                | Текущий контроль                                                              |
| 64 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/<br>Комбинированное | 1 | Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.                 |                | Текущий контроль                                                              |
| 65 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/<br>Комбинированное | 1 | Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.                 |                | Текущий контроль                                                              |
| 66 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/<br>Комбинированное | 1 | Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.                 |                | Текущий контроль                                                              |
| 67 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/<br>Комбинированное | 1 | Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.                 | Спортивный зал | Текущий контроль:<br>тестирование<br>уровня<br>физической<br>подготовленности |



|                                                           |  |  |  |                                            |   |                                                                |                |                                                                      |
|-----------------------------------------------------------|--|--|--|--------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------|
| 68                                                        |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. | Спортивный зал | Текущий контроль:<br>тестирование уровня физической подготовленности |
| <b>Раздел IV. Избранный вид спорта: волейбол – 49 час</b> |  |  |  |                                            |   |                                                                |                |                                                                      |
| 69                                                        |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Стойки и перемещения                                           | Спортивный зал | Текущий контроль                                                     |
| 70                                                        |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Стойки и перемещения                                           | Спортивный зал | Текущий контроль                                                     |
| 71                                                        |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Стойки и перемещения                                           | Спортивный зал | Текущий контроль                                                     |
| 72                                                        |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Стойки и перемещения                                           | Спортивный зал | Текущий контроль                                                     |
| 73                                                        |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Стойки и перемещения                                           | Спортивный зал | Текущий контроль                                                     |
| 74                                                        |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Стойки и перемещения                                           | Спортивный зал | Текущий контроль                                                     |
| 75                                                        |  |  |  | Соревнование                               | 1 | Товарищеский матч                                              | Спортивный зал | Текущий контроль                                                     |

|    |  |  |  |                                            |   |                                   |                |                                            |
|----|--|--|--|--------------------------------------------|---|-----------------------------------|----------------|--------------------------------------------|
| 76 |  |  |  | Соревнование                               | 1 | Товарищеский матч                 | Спортивный зал | Текущий контроль                           |
| 77 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Передача мяча сверху двумя руками | Спортивный зал | Текущий контроль                           |
| 78 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Передача мяча сверху двумя руками | Спортивный зал | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное |
| 79 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Передача мяча сверху двумя руками | Спортивный зал | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное |
| 80 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Передача мяча сверху двумя руками | Спортивный зал | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное |
| 81 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Передача мяча сверху двумя руками | Спортивный зал | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное |
| 82 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Передача мяча сверху двумя руками | Спортивный зал | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное |
| 83 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Передача мяча сверху двумя руками | Спортивный зал | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное |
| 84 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Приём мяча снизу двумя руками     | Спортивный зал | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное |
| 85 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Приём мяча снизу двумя руками     | Спортивный зал | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное |
| 86 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Приём мяча снизу двумя руками     | Спортивный зал | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное |

|    |  |  |  |                                            |   |                               |                |                                            |
|----|--|--|--|--------------------------------------------|---|-------------------------------|----------------|--------------------------------------------|
| 87 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Приём мяча снизу двумя руками | Спортивный зал | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное |
| 88 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Приём мяча снизу двумя руками | Спортивный зал | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное |
| 89 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Приём мяча снизу двумя руками | Спортивный зал | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное |
| 90 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Приём мяча снизу двумя руками | Спортивный зал | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное |
| 91 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Верхняя прямая подача мяча    | Спортивный зал | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное |
| 92 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Верхняя прямая подача мяча    | Спортивный зал | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное |
| 93 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Верхняя прямая подача мяча    | Спортивный зал | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное |
| 94 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Верхняя прямая подача мяча    | Спортивный зал | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное |
| 95 |  |  |  | Соревнование                               | 1 | Товарищеский матч             | Спортивный зал | Текущий контроль                           |
| 96 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Верхняя прямая подача мяча    | Спортивный зал | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное |
| 97 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Верхняя прямая подача мяча    | Спортивный зал | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное |

|     |  |  |  |                                            |   |                            |                |                                            |
|-----|--|--|--|--------------------------------------------|---|----------------------------|----------------|--------------------------------------------|
| 98  |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Верхняя прямая подача мяча | Спортивный зал | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное |
| 99  |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Нападающий удар            | Спортивный зал | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное |
| 100 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Нападающий удар            | Спортивный зал | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное |
| 101 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Нападающий удар            | Спортивный зал | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное |
| 102 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Нападающий удар            | Спортивный зал | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное |
| 103 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Нападающий удар            | Спортивный зал | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное |
| 104 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Нападающий удар            | Спортивный зал | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное |
| 105 |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Нападающий удар            | Спортивный зал | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное |
| 106 |  |  |  | Соревнование                               | 1 | Товарищеский матч          | Спортивный зал | Текущий контроль                           |
| 107 |  |  |  | Соревнование                               | 1 | Товарищеский матч          | Спортивный зал | Текущий контроль                           |
| 108 |  |  |  | Соревнование                               | 1 | Товарищеский матч          | Спортивный зал | Текущий контроль                           |

|                                                                          |  |  |  |                         |   |                        |                |                  |
|--------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-------------------------|---|------------------------|----------------|------------------|
| 109                                                                      |  |  |  | Соревнование            | 1 | Товарищеский матч      | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 110                                                                      |  |  |  | Соревнование            | 1 | Товарищеский матч      | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 111                                                                      |  |  |  | Соревнование            | 1 | Товарищеский матч      | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 112                                                                      |  |  |  | Соревнование            | 1 | Товарищеский матч      | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 113                                                                      |  |  |  | Соревнование            | 1 | Товарищеский матч      | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 114                                                                      |  |  |  | Соревнование            | 1 | Товарищеский матч      | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 115                                                                      |  |  |  | Соревнование            | 1 | Товарищеский матч      | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 116                                                                      |  |  |  | Соревнование            | 1 | Товарищеский матч      | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 117                                                                      |  |  |  | Соревнование            | 1 | Товарищеский матч      | Спортивный зал | Текущий контроль |
| <b>Раздел V. Техничко-тактическая и психологическая подготовка-16 ч.</b> |  |  |  |                         |   |                        |                |                  |
| 118                                                                      |  |  |  | Комбинированное занятие | 1 | Техническая подготовка | Спортивный зал | Текущий контроль |

|     |  |  |  |                         |   |                        |                |                  |
|-----|--|--|--|-------------------------|---|------------------------|----------------|------------------|
| 119 |  |  |  | Комбинированное занятие | 1 | Техническая подготовка | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 120 |  |  |  | Комбинированное занятие | 1 | Техническая подготовка | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 121 |  |  |  | Комбинированное занятие | 1 | Техническая подготовка | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 122 |  |  |  | Комбинированное занятие | 1 | Техническая подготовка | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 123 |  |  |  | Комбинированное занятие | 1 | Тактическая подготовка | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 124 |  |  |  | Комбинированное занятие | 1 | Тактическая подготовка | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 125 |  |  |  | Комбинированное занятие | 1 | Тактическая подготовка | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 126 |  |  |  | Комбинированное занятие | 1 | Тактическая подготовка | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 127 |  |  |  | Комбинированное занятие | 1 | Тактическая подготовка | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 128 |  |  |  | Комбинированное занятие | 1 | Тактическая подготовка | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 129 |  |  |  | Комбинированное занятие | 1 | Тактическая подготовка | Спортивный зал | Текущий контроль |

|                                                              |  |  |  |                                                |   |                                           |                |                                                     |
|--------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------------------------------------|---|-------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------|
| 130                                                          |  |  |  | Комбинированное занятие                        | 1 | Психологическая подготовка                | Спортивный зал | Текущий контроль                                    |
| 131                                                          |  |  |  | Комбинированное занятие                        | 1 | Психологическая подготовка                | Спортивный зал | Текущий контроль                                    |
| 132                                                          |  |  |  | Комбинированное занятие                        | 1 | Психологическая подготовка                | Спортивный зал | Текущий контроль                                    |
| 133                                                          |  |  |  | Комбинированное занятие                        | 1 | Психологическая подготовка                | Спортивный зал | Текущий контроль                                    |
| <b>Раздел VI. Другие виды спорта и подвижные игры – 8 ч.</b> |  |  |  |                                                |   |                                           |                |                                                     |
| 134                                                          |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/<br>Комбинированное | 1 | Специальные гимнастические упражнения:    | Спортивный зал | Текущий контроль:<br>тестирование/<br>собеседование |
| 135                                                          |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/<br>Комбинированное | 1 | Специальные гимнастические упражнения:    | Спортивный зал | Текущий контроль:<br>тестирование/<br>собеседование |
| 136                                                          |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/<br>Комбинированное | 1 | Специальные гимнастические упражнения:    | Спортивный зал | Текущий контроль:<br>тестирование/<br>собеседование |
| 137                                                          |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/<br>Комбинированное | 1 | Специальные легкоатлетические упражнения: | Спортивный зал | Текущий контроль:<br>тестирование/<br>собеседование |

|                                                                                                          |  |  |  |                                            |   |                                                                                                                 |                |                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------|
| 138                                                                                                      |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Специальные легкоатлетические упражнения:                                                                       | Спортивный зал | Текущий контроль: тестирование/собеседование            |
| 139                                                                                                      |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Специальные легкоатлетические упражнения:                                                                       | Спортивный зал | Текущий контроль: тестирование/собеседование            |
| 140                                                                                                      |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Подвижные игры и эстафеты:                                                                                      | Спортивный зал | Текущий контроль: тестирование/собеседование            |
| 141                                                                                                      |  |  |  | Физкультурно-тренировочное/Комбинированное | 1 | Подвижные игры и эстафеты:                                                                                      | Спортивный зал | Текущий контроль: тестирование/собеседование            |
| <b>Раздел VII. Промежуточная аттестация в форме участия в соревнованиях и/или товарищеском матче - 2</b> |  |  |  |                                            |   |                                                                                                                 |                |                                                         |
| 142                                                                                                      |  |  |  | Комбинированное занятие                    | 1 | Промежуточная аттестация в форме участия в соревнованиях и/или товарищеском матче. Сдача контрольных нормативов | Спортивный зал | Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП/собеседование |
| 143                                                                                                      |  |  |  | Комбинированное занятие                    | 1 | Промежуточная аттестация в форме участия в соревнованиях и/или товарищеском матче. Сдача контрольных нормативов | Спортивный зал | Промежуточная аттестация                                |



|     |  |  |  |                         |   |                                                                                                                 |                |                          |
|-----|--|--|--|-------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|
| 144 |  |  |  | Комбинированное занятие | 1 | Промежуточная аттестация в форме участия в соревнованиях и/или товарищеском матче. Сдача контрольных нормативов | Спортивный зал | Промежуточная аттестация |
|-----|--|--|--|-------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|

## Приложение 2

### Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся по программе «Волейбол» (входной контроль)

| Виды<br>испытания                                    | Результат      |                |
|------------------------------------------------------|----------------|----------------|
|                                                      | мальчики       | девочки        |
| Бег 30 м                                             | 5,1 – 6,2 сек  | 5,3 – 6,4 сек  |
| Челночный бег<br>3x10 м                              | 8,8 – 10,3 сек | 9,3 – 10,6 сек |
| Прыжок<br>в длину<br>с места                         | 175 – 135 см   | 160 – 130 см   |
| Наклон вперед<br>из положения<br>сидя                | 7,5 – 5,0 см   | 13,0 – 9,0 см  |
| Подтягивание<br>на высокой/<br>низкой<br>перекладине | 5 – 3 раз      | 16 – 8 раз     |

## Приложение 3

**Тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся  
по программе «Волейбол»**

**1. Кто является создателем игры волейбол:**

- а) Морган
- б) Акост
- в) Эйнгорн

**2. Что означает слово «волейбол»:**

- а) скользящий мяч
- б) удар с лету
- в) прыгающий мяч

**3. Размеры игрового поля в волейбол:**

- а) 15х30
- б) 12х24
- в) 9х18

**4. Высота сетки у мужчин:**

- а) 2.43
- б) 2.50
- в) 2.20

**5. Высота сетки у женщин:**

- а) 2.34
- б) 2.14
- в) 2.24

**6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:**

- а) 5
- б) 6
- в) 8

**7. Во время игры команда получает очко:**

- а) мяч попал в сетку
- б) мяч вылетел в аут
- в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника

**8. Во время игры команда получает очко:**

- а) команда соперника совершает ошибку
- б) мяч попал в сетку
- в) мяч вылетел в аут

**9. Партия считается выигранной, если:**

- а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
- б) команда первая набирает 30 очков
- в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка

**10. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:**

- а) 2
- б) 3
- в) 1

**11. Игра в волейболе начинается с:**

- а) переброса
- б) подачи
- в) передачи

**12. Переход игроков осуществляется:**

- а) куда покажет тренер
- б) против часовой стрелке
- в) по часовой стрелке

**13. Соревнования по волейболу могут быть:**

- а) только командными
- б) командными и личными
- в) только личными

**14. Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:**

- а) Мехико
- б) Токио
- в) Мюнхене

**Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года)**  
**10-12 лет**

| №  | Контрольные нормативы                                                            | Уровень подготовленности |               |         |                 |               |             |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------|---------|-----------------|---------------|-------------|
|    |                                                                                  | мальчики                 |               |         | девочки         |               |             |
|    |                                                                                  | продви<br>нутый          | стартов<br>ый | базовый | продви<br>нутый | стартов<br>ый | базовы<br>й |
| 1  | Бег 30 м (сек.)                                                                  | 5,1                      | 5,5           | 6,2     | 5,3             | 5,8           | 6,0         |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.)                                                     | 175                      | 160           | 150     | 165             | 145           | 135         |
| 3. | Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)                                          | 32                       | 23            | 12      | 40              | 30            | 28          |
| 4. | Бег 1000 м (мин.)                                                                | 4.20                     | 5.20          | 6.30    | 5.00            | 5.50          | 7.10        |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание рук в упоре лежа (девушки) | 7                        | 4             | 3       | 19              | 10            | 6           |

**13 лет**

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

**14 лет**

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

**15 лет**

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

### ***Контрольные испытания технической подготовки***

1. Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой, выполняется в 5, 6 классах на волейбольной площадке 9х9 метров. Учащиеся 10-13 лет задание выполняют на волейбольной площадке 6х9 метров. Учащиеся 14-15 лет задание выполняют в кругу d=3 метра.

2. Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой, учитывается количество и качество технических действий.

3. Передачи мяча сверху двумя руками в стену на расстоянии не менее 1 метра:

10-13 лет - выполняют передачу на высоту на 2-2,5 метра, учащиеся 7-8 классов выполняют передачу на высоту на 2,5-3,5 метра,

14-15 лет - выполняют передачу на высоту на 3-4,5 метра с точностью попадания в мишень d =100см.

4. Передачи мяча двумя руками снизу в стену на расстоянии не менее 1 метра:

10-13 лет - выполняют передачу на высоту на 2-2,5 метра, учащиеся 7-8 классов выполняют передачу на высоту на 2,5-3,5 метра,

14-15 лет - выполняют передачу на высоту на 3-4,5 метра с точностью попадания в мишень d =130 см.

5. Передачи волейбольного мяча в парах, без потерь, на расстоянии 3-7 метров:

10-13 лет - располагаются на волейбольной площадке, через волейбольную сетку, на расстоянии 3-4 метра;

14-15 лет - располагаются на волейбольной площадке, через волейбольную сетку, на расстоянии 3-5 метров.

6. Приём волейбольного мяча снизу двумя руками после подачи партнёра. Оценивается правильный выход к мячу с точной передачей волейбольного мяча в зону № 3 или в зону № 2. Из пяти приёмов оцениваются только те мячи-подачи, которые достигли принимающего.

7. Нижняя прямая подача мяча.

8. Верхняя прямая подача мяча. Пять попыток. Подачи выполняются от лицевой линии волейбольной площадки для юношей. Для девушек 6 метров от волейбольной сетки.

9. Нападающий удар из зоны №4 с передачи партнера из зоны №3.