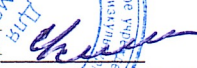


Администрация муниципального округа Перевозский
Нижегородской области
муниципальное автономное учреждение
муниципального округа Перевозский Нижегородской области
"Физкультурно-оздоровительный комплекс "Чайка"

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 8
от 31.08.2026 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Усятин С.Л. 
№ 118-ПД от 31.08.2026 г



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации: 8 лет

Автор/разработчик:
тренер-преподаватель
Киселёв Алексей Александрович

г. Перевоз
2026 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (далее по тексту Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Уставом и локальными актами МАУ ФОК «Чайка»

Программа «Волейбол» является многоуровневой. Объем программы: программа рассчитана на 8 лет обучения (228 часов каждый год)

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная программа предназначена для детей в возрасте 10-18 лет.

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по два часа (1 час – 45 минут) с перерывом между занятиями - 10 минут. Прием учащихся осуществляется в свободном порядке, предоставляя каждому ребенку освоиться, познакомиться с планом будущих занятий, приобрести соответствующие программе знания, умения, навыки. Необходима медицинская справка для посещения занятий.

Актуальность программы.

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

Новизна программы.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Отличительная особенность программы - уделение большего количества учебных часов на разучивание и отработку тактических приёмов. Это позволяет учащимся повысить уровень соревновательной деятельности, так как в школьной программе на изучение волейбола

отведено недостаточно часов для качественного овладения игровыми навыками, в особенности тактическими приёмами.

Программа рассчитана на 8 лет. Первый и второй этапы обучения (этап спортивно-оздоровительной (предварительной) подготовки и спортивно-оздоровительной специализации) даёт обучающимся базовые умения и знания. Программа третьего этапа обучения акцентирована на углубленной (специализированной) подготовке.

Этап	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
Название групп	Группы спортивно-оздоровительной (предварительной) подготовки	Группы спортивно-оздоровительной специализации	Группы углубленной подготовки
Возраст	10-12 лет	12-14 лет	14-18 лет
Количество занимающихся	10-20 чел.	10-20 чел.	10-20 чел.
Часов в неделю	6	6	6
Время освоения	2 года	2 года	4 года
Количество учебных часов в год	228	228	228

Целью программы является выявление и развитие способностей каждого занимающегося, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие,

двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий;
- проведение теоретических и практических занятий;
- выполнение учебного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- участие в играх и соревнованиях.

Планируемые результаты

1. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся.

2. Формирование знаний по здоровому образу жизни.

3. Освоение обучающимися правил игры в волейбол, овладение обучающимися понятиями «Техника игры», «Тактика игры» и применение обучающимися полученных знаний в игре.

4. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождении волейбола. Выполнение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите; выполнение технических действий с мячом и без мяча в нападении и защите. Приобретение обучающимися организаторских навыков и умения действовать в коллективе.

По окончании первого этапа обучения, обучающиеся должны:

- Иметь общее представление о технических приемах в волейболе.
- Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку.
- Уметь играть по упрощенным правилам игры.
- Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции.
- Получить навыки технической подготовки волейболиста.

- Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и защите.
- Освоить технику верхних передач.
- Освоить технику передач снизу.
- Освоить технику верхнего приема мяча.
- Освоить технику нижнего приема мяча.
- Освоить технику подачи мяча снизу.

По окончании второго этапа обучения, обучающиеся должны:

- Уметь играть по правилам.
- Освоить технику верхней прямой подачи мяча.
- Освоить технику нападающего удара.
- Овладеть навыками судейства.
- Уметь управлять своими эмоциями.
- Знать методы тестирования при занятиях волейбола.
- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола.
- Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- Овладеть техникой блокирования.
- Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании третьего этапа обучения, обучающиеся должны:

- Овладеть техникой прямой подачи в прыжке.
- Уметь принимать мяч от сетки.
- Овладеть контратакующими действиями в волейболе.
- Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание.
- Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах.
- Получить навыки командных действий в защите и нападении.
- Овладеть тактикой нападения.
- Овладеть тактикой защиты.

Учебный план

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (часов за учебный год)

Разделы спортивной подготовки	Этап обучения		
	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
1. Общая физическая подготовка	57	36	36
2. Специальная физическая подготовка	28	30	30
3. Техническая подготовка	58	52	48
4. Тактическая подготовка	31	46	48
5. Теоретическая подготовка	6	6	6
6. Интегральная подготовка	36	46	48
7. Промежуточная аттестация	6	6	6
8. Итоговая аттестация	6	6	6
Всего часов	228	228	228

Календарный учебный график

1 и 2 годы обучения									
№ недели	Виды подготовки								Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	
1	1	3		2					6
2	1	3		2					6
3	1	3		2					6
4	1	3		2					6
5	1	3		2					6
6	1	3		2					6
7							6		6
8		3		3					6
9		3		3					6
10		2	1	2		1			6
11		2	1	2		1			6
12		2	1	2		1			6
13		2	1	2		1			6
14		2	1	2		1			6
15		1	1	2	1	1			6
16		1	1	2	1	1			6
17		1	1	2	1	1			6
18		1	1	2	1	1			6
19		1	1	2	1	1			6
20		1	1	2	1	1			6
21		1	1	2	1	1			6
22		1	1	1	2	1			6
23		1	1	1	2	1			6
24		1	1	1	2	1			6
25		1	1	1	2	1			6
26		1	1	1	2	1			6
27		1	1	1	2	1			6
28		1	1	1	2	1			6
29		1	1	1	2	1			6
30		1	1	1	1	2			6
31		1	1	1	1	2			6
32		1	1	1	1	2			6
33		1	1	1	1	2			6
34		1	1	1	1	2			6
35		1	1	1	1	2			6
36		1	1	1	1	2			6
37		1	1	1	1	2			6
38								6	6
ИТОГО	6 (3%)	57 (25%)	28 (12%)	58 (25%)	31 (14%)	36 (16%)	6 (3%)	6 (3%)	228

3 и 4 годы обучения									
№ недели	Виды подготовки								Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	
1	1	1		2	1	1			6
2	1	1		2	1	1			6
3	1	1		2	1	1			6
4	1	1		2	1	1			6
5	1	1		2	1	1			6
6	1	1		2	1	1			6
7							6		6
8		1	1	2	1	1			6
9		1	1	2	1	1			6
10		1	1	2	1	1			6
11		1	1	2	1	1			6
12		1	1	2	1	1			6
13		1	1	2	1	1			6
14		1	1	2	1	1			6
15		1	1	2	1	1			6
16		1	1	2	1	1			6
17		1	1	2	1	1			6
18		1	1	1	2	1			6
19		1	1	1	2	1			6
20		1	1	1	2	1			6
21		1	1	1	2	1			6
22		1	1	1	2	1			6
23		1	1	1	2	1			6
24		1	1	1	2	1			6
25		1	1	1	2	1			6
26		1	1	1	2	1			6
27		1	1	1	2	1			6
28		1	1	1	1	2			6
29		1	1	1	1	2			6
30		1	1	1	1	2			6
31		1	1	1	1	2			6
32		1	1	1	1	2			6
33		1	1	1	1	2			6
34		1	1	1	1	2			6
35		1	1	1	1	2			6
36		1	1	1	1	2			6
37		1	1	1	1	2			6
38								6	6
ИТОГО	6 (3%)	36 (16%)	30 (13%)	52 (23%)	46 (20%)	46 (20%)	6 (3%)	6 (3%)	228

5 – 8 годы обучения

№ недели	Виды подготовки								Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	
1	1	1		2	1	1			6
2	1	1		2	1	1			6
3	1	1		2	1	1			6
4	1	1		2	1	1			6
5	1	1		2	1	1			6
6	1	1		2	1	1			6
7							6		6
8		1	1	2	1	1			6
9		1	1	2	1	1			6
10		1	1	2	1	1			6
11		1	1	2	1	1			6
12		1	1	2	1	1			6
13		1	1	2	1	1			6
14		1	1	1	2	1			6
15		1	1	1	2	1			6
16		1	1	1	2	1			6
17		1	1	1	2	1			6
18		1	1	1	2	1			6
19		1	1	1	2	1			6
20		1	1	1	2	1			6
21		1	1	1	2	1			6
22		1	1	1	2	1			6
23		1	1	1	2	1			6
24		1	1	1	2	1			6
25		1	1	1	2	1			6
26		1	1	1	1	2			6
27		1	1	1	1	2			6
28		1	1	1	1	2			6
29		1	1	1	1	2			6
30		1	1	1	1	2			6
31		1	1	1	1	2			6
32		1	1	1	1	2			6
33		1	1	1	1	2			6
34		1	1	1	1	2			6
35		1	1	1	1	2			6
36		1	1	1	1	2			6
37		1	1	1	1	2			6
38								6	6
ИТОГО	6 (3%)	36 (16%)	30 (13%)	48 (21%)	48 (21%)	48 (21%)	6 (3%)	6 (3%)	228

Содержание учебного плана

1. Общая физическая подготовка

1) Строевые упражнения

2) Гимнастические упражнения

- для мышц рук и плечевого пояса
- для мышц туловища и шеи
- для мышц ног и таза

3) Акробатические упражнения

- группировки и перекувы
- стойка на лопатках
- стойка на голове и руках
- кувырки вперёд и назад
- комбинации

4) Легкоатлетические упражнения

- бег 20, 30 м
- эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м
- бег с препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10)
- прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места
- метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1 кг) из различных положений.

5) Спортивные и подвижные игры

- баскетбол
- мини-футбол
- подвижные игры

6) 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 или скрестными шагами.

2. Специальная физическая подготовка

1) Упражнения для развития прыгучести

- прыжок вверх из полуприседа со взмахом рук, отталкиваясь двумя ногами
- прыжок на скамье вверх из позиции шага с разноименным движением рук
- прыжок на тумбу/скамью с двух ног, со взмахом рук из предварительного полуприседа
- прыжок на тумбу/скамью с напрыгивающего шага
- прыжки на двух ногах через барьеры

2) Упражнения для развития скоростно-силовых способностей мышц плечевого пояса

- бросок утяжеленного мяча от груди двумя руками из положения седа на пятках
- стоя, отталкивание от стены руками, после падения вперед (по типу отжиманий)
- подъем в упор, лежа с опорой на колени (стопы), из положения лежа на животе
- бросок утяжеленного мяча, стоя в позиции шага
- бросок мяча 0,5 кг одной рукой на дальность
- бросок утяжеленного мяча от груди из положения сидя на скамье/тумбе
- бросок утяжеленного мяча (0,5 кг) в прыжке двумя руками из-за головы

3) Упражнения для развития быстроты двигательной реакции в комплексе с быстротой перемещения

- ускорение к фишкам с ловлей теннисного мяча
- ловля теннисного мяча, брошенного партнером в пол с отскоком
- бег 38 м к подброшенным мячам
- ускорение за брошенным теннисным мячом

4) Упражнения для развития прыжковой выносливости

- прыжки на двух ногах через барьеры
- прыжок на скамье вверх из позиции шага с разноименным движением рук
- прыжки через скакалку на двух ногах

5) Упражнения для развития скоростной выносливости

- бег 52 м
- ускорение 9-3-6-3-9
- беговые и прыжковые упражнения в координационной лестнице

6) Упражнения для развития точности действий

- беговые и прыжковые упражнения в координационной лестнице
- прыжки в длину с места толчком двумя ногами
- броски мяча в баскетбольное кольцо с различных расстояний

7) Упражнения для развития прыжковой ловкости

- броски теннисного мяча в мишень в прыжке с перехватыванием мяча из одной руки в другую
- бросок волейбольного мяча в прыжке с поворотом на 90°, 180°

8) Упражнения для развития акробатической ловкости

- ловля мяча с перекатом на бедро-спину
- бросок мяча от груди двумя руками с перекатом
- кувырок вперед (назад) с последующей ловлей волейбольного мяча

3. Техническая подготовка

1) Стойки и перемещения

- бег на месте (семенящий, переступами)
- и.п. — в стойке правая нога впереди, подпрыгивая, смена положения ног (частота максимальная)
- и.п. — ноги вместе, по сигналу выполнять подскоки, ноги врозь — ноги вместе (частота максимальная)
- то же, но только ноги скрестно — ноги врозь
- жонглирование мяча ногами как правой, так и левой, а затем поочередно правой — левой
- перемещаясь вперед-назад с ведением мяча поочередно правой — левой ногами (вначале медленно, затем все быстрее и быстрее)
- эстафеты: различный бег без мяча, обводка стоек — ведя мяч, как в баскетболе, и обводка стоек, ведя мяч ногами

2) Верхняя прямая подача

- подброс мяча при верхней прямой подаче

- замах и встречное ударное движение при верхней прямой подаче
- согласование двигательных действий при подбросе мяча, замахе и встречном ударном движении
- верхняя прямая подача в стену с 3-6 м
- верхняя прямая подача через сетку с 3-6 м

3) Передача мяча сверху двумя руками

- точный и своевременный выход под мяч при передаче мяча сверху двумя руками
- встречное ударное движение при передаче мяча сверху двумя руками
- согласование двигательных действий: точный и своевременный выход под мяч, встречное ударное и сопровождающее движение
- точность действий при передаче мяча сверху двумя руками

4) Передача мяча снизу двумя руками

- точный и своевременный выход под мяч при передаче мяча снизу двумя руками
- встречное ударное движение при передаче мяча снизу двумя руками
- согласование двигательных действий: точный и своевременный выход под мяч, встречное ударное и сопровождающее движение

5) Нападающий удар

- прыжок, маховое движение рук, приземление при выполнении нападающего удара
- напрыгивающий шаг при выполнении нападающего удара
- ударное движение при нападающем ударе
- согласованность движений при нападающем ударе

4. Тактическая подготовка

1) Подвижные и спортивные игры специальной направленности

2) Тактические действия в нападении

- индивидуальные тактические действия в нападении
- групповые тактические действия в нападении
- командные тактические действия в нападении

3) Тактические действия в защите

- индивидуальные тактические действия в защите
- групповые тактические действия в защите
- командные тактические действия в защите

5. Теоретическая подготовка

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.
- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- 6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 7) Виды спортивных игр и их отличительные особенности.
- 8) Олимпийское движение.
- 9) Технические приемы в волейболе и особенности техники их выполнения.
- 10) Индивидуальные и групповые тактические действия в волейболе и особенности их реализации в соревновательной деятельности.
- 11) Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.
- 12) Разновидности волейбола и их отличительные особенности (пляжный волейбол, волейбол на снегу).
- 13) Правила волейбола.

6. Интегральная подготовка

- 1) учебная игра с заданиями по технике и тактике
- 2) учебная игра с уменьшенными составами
- 3) учебная игра на уменьшенной площадке
- 4) учебная двусторонняя игра по правилам

Организационно-педагогические условия

Организационно-педагогические условия реализации Программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям,

способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации образовательного процесса: теоретические и групповые практические занятия, тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Формы аттестации

Система оценки результатов освоения Программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным и действующим в учреждении локальным нормативным актом.

Формой промежуточной и итоговой аттестации является тестирование обучающихся. Тестирование проводится по физической и технической подготовке.

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

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения по общей физической подготовке. Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

Оценка текущего контроля успеваемости осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость. Отсутствие без уважительной причины обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б», отсутствие по уважительной причине – «П». Обучающиеся, регулярно посещающие занятия и отсутствующие на

занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия, считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации и сдаче контрольно-переводных нормативов.

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний, физической и технической подготовленности обучающихся требованиям настоящей программы. Оценка уровня технической подготовленности, занимающихся первый год, впервые проводится в конце учебного года.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу

промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы:

«+» при положительном результате (60% и более правильных ответов),
« - » при отрицательном.

Контроль уровня физической подготовленности подразделяется на оценку результатов процесса общей и специальной физической подготовки.

Для контроля уровня *общей физической подготовленности* предусмотрено выполнение нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Для положительной оценки волейболистам достаточно выполнить предложенные нормативы в соответствии с бронзовым знаком своей возрастной ступени.

Подробное описание правил проведения испытаний (тестов) можно найти на сайте Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (www.gto.ru).

Для оценки уровня *специальной физической подготовленности* предусмотрено так же выполнение тестов (описание ниже).

Контроль уровня физической подготовленности осуществляется на 2-м и 9-м месяце (в октябре и мае) каждого года подготовки, посредством контрольных упражнений.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП (мальчики)

№	Контрольное упражнение	год обучения							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	160	170	180	190
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	9	10	11	12	15	19	22	25
3	Наклон вперёд из положения стоя (см)	+2	+2	+3	+3	+4	+4	+5	+6
4	Челночный бег 5х6 м (с)	12,0	11,8	11,6	11,5	11,3	11,1	10,9	10,7
5	Прыжок вверх с места, со взмахом руками (см)	29	31	33	35	37	39	41	44
6	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	6	7	8	10	11	12	13	14

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП (девочки)

№	Контрольное упражнение	год обучения							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Прыжок в длину с места (см)	110	120	125	130	140	150	155	160
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	4	5	5	6	6	7	7	8
3	Наклон вперёд из положения стоя (см)	+3	+3	+4	+4	+5	+5	+6	+7
4	Челночный бег 5х6 м (с)	12,5	12,3	12,1	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2
5	Прыжок вверх с места, со взмахом руками (см)	25	27	29	31	33	35	37	39
6	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя	5	5	6	6	7	8	9	10

	руками, стоя (м)								
--	------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Контрольные упражнения (тесты) для оценки уровня специальной физической подготовленности:

1. Прыжок вверх с места, со взмахом руками, отталкиваясь двумя ногами.

На стене крепится разметка, с отметками высоты. Испытуемый встаёт боком к разметке, поднимая одноимённую руку вверх. Так измеряется высота стоя. Затем он выполняет прыжок вверх с места, со взмахом руками, отталкиваясь двумя ногами, и касается одной рукой разметки на максимальной высоте. Из полученного результата вычитают высоту стоя и получается окончательный результат прыжка. Результат фиксируется в сантиметрах. Число попыток - три. Учитывается лучший результат.

2. Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя.
Испытуемый стоит у линии, держа утяжеленный мяч (1 кг) двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах вверх-назад за голову и тут же сразу -бросок вперед. Бросок выполняется с места. Результат фиксируется в метрах (расстояние от линии до точки приземления мяча). Число попыток - три. Учитывается лучший результат.

3. Челночный бег 5х6 м.

На волейбольной площадке расположить два утяжеленных (1 кг) мяча или конуса (фишки). Мячи находятся на линиях атаки и подачи. Волейболист располагается за линией атаки, рядом с мячом №1. По сигналу он начинает бег к мячу №2, расположенному на линии подачи, касаясь его рукой. Затем возвращается и касается мяча № 1. Таким образом он пробегает четыре отрезка. Заключительный пятый отрезок, выполняется без касания мяча. Время фиксируется секундомером, в момент пересечения волейболистом линии подачи.

Критерии оценки уровня технической подготовленности представляет соответствие результатов контрольных упражнений запланированным. Перечень контрольных упражнений для оценки уровня технической подготовленности и планируемые результаты их выполнения представлены в таблице.

В разделе «результат» таблицы указано требуемое количество успешно выполненных повторений контрольного упражнения, для засчитывания теста и максимально возможное количество баллов за тест. В конце таблицы, указано минимальное общее количество баллов, для перехода на следующий этап подготовки.

№	Содержание упражнения	Результат
<i>Первый этап подготовки (СОГ-1)</i>		
1	Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 с собственного подбрасывания мяча	Для засчитывания теста, спортсмен должен набрать не менее 2 баллов. Максимальный результат 5 баллов.
2	Прием нижней подачи, поданной через сетку (с 3 м), снизу, двумя руками из зоны 6 в зону 3 на точность	Для засчитывания теста, спортсмен должен набрать не менее 2 баллов. Максимальный результат 5 баллов.
3	Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 6 м	Для засчитывания теста, спортсмен должен набрать не менее 2 баллов. Максимальный результат 5 баллов.
4	Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с одного (напрыгивающего) шага из зоны 4	Для засчитывания теста, спортсмен должен набрать не менее 2 баллов. Максимальный результат 5 баллов.

	Для перехода на следующий этап подготовки необходимо набрать не менее 10 баллов	
Второй этап подготовки (СОГ-2)		
1	Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5	Для засчитывания теста, спортсмен должен набрать не менее 2 баллов. Максимальный результат 5 баллов.
2	Прием нижней подачи, поданной через сетку (из зоны подачи), снизу, двумя руками из зоны 6 в зону 3 на точность	Для засчитывания теста, спортсмен должен набрать не менее 2 баллов. Максимальный результат 5 баллов.
3	Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи	Для засчитывания теста, спортсмен должен набрать не менее 2 баллов. Максимальный результат 5 баллов.
4	Нападающий удар по ходу разбега (двухшажного) из зоны 4 по мячу, подброшенному снизу двумя руками	Для засчитывания теста, спортсмен должен набрать не менее 2 баллов. Максимальный результат 5 баллов.
	Для перехода на следующий этап подготовки необходимо набрать не менее 12 баллов	
Третий этап подготовки (СОГ-3)		
1	Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5	Для засчитывания теста, спортсмен должен набрать не менее 2 баллов. Максимальный результат 5 баллов.
2	Прием верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи), снизу, двумя руками из зон 1, 6 и 5 в зону 3 на точность	Для засчитывания теста, спортсмен должен набрать не менее 2 баллов. Максимальный результат 5 баллов.

3	Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи в левую (правую) половину площадки	Для засчитывания теста, спортсмен должен набрать не менее 2 баллов. Максимальный результат 5 баллов.
4	Нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) в правую (левую) половину площадки из зон 4 и 2 с передачи мяча	Для засчитывания теста, спортсмен должен набрать не менее 2 баллов. Максимальный результат 5 баллов.
Необходимо набрать не менее 12 баллов		

1. Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 с собственного подбрасывания мяча. Испытание на точность передачи мяча сверху двумя руками. Выполняется передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 в мишень с собственного подбрасывания мяча. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. Расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обручи), их высота над сеткой - 30-40 см, расстояние от боковой линии - 1 м и 20-30 см от сетки. Каждый выполняет пять попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Прием нижней подачи, поданной через сетку (с 3 м), снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3 на точность. Выполняется нижняя подача с расстояния 3 м от сетки, нацеленная в зону, где расположен волейболист. Принимая мяч в зоне 6, волейболист должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и

будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается пять попыток. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

3. Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 6 м. Высота сетки 200 см. Выполняется верхняя прямая подача через сетку от линии, расположенной на расстоянии 6 м от сетки. При выполнении подачи наступать на линию запрещено. Мяч после подачи должен упасть в пределах площадки. Волейболисту дается 6 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения верхней прямой подачи.

4. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с одного (напрыгивающего) шага из зоны 4. Над сеткой на высоте 0,5 м натягивается лента. Высота сетки 200 см. На противоположной от испытуемого стороне площадки размечена ее правая половина. Испытуемый стоит в зоне 4 на расстоянии 3 м от сетки и 0,5 м за боковой линией. Необходимо выполнить бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с одного (напрыгивающего) шага в правую половину площадки между лентой и верхним краем сетки. Волейболисту дается пять попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения техники прыжка и броска теннисного мяча.

5. Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5. Испытание на точность передачи мяча сверху двумя руками. Выполняется передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 в мишень. Мяч подбрасывают поочередно из зон 1 и 5 в зону 3. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. Расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей - 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обручи), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии - 1 м и 20-30 см от сетки. Каждому учащемуся дается пять попыток. По две попытки из каждой зоны и одна на выбор тренера. Учитываются количество передач,

отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

6. Прием нижней подачи, поданной через сетку (из зоны подачи), снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3 на точность. Выполняется нижняя подача из зоны подачи, нацеленная в зону, где расположен волейболист. Принимая мяч в зоне 6, волейболист должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток.

Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

7. Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи. Высота сетки для мальчиков 215 см, для девочек 205 см. Выполняется верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи. При выполнении подачи наступать на лицевую линию запрещено. Мяч после подачи должен упасть в пределах площадки. Волейболисту дается 6 попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения верхней прямой подачи.

8. Нападающий удар по ходу разбега из зоны 4 по мячу, подброшенному снизу двумя руками. Высота сетки для мальчиков 215 см, для девочек - 205 см. Один из волейболистов выполняет подброс мяча способом снизу двумя руками, находясь в зоне 4. Испытуемый из исходного положения в зоне 4 выполняет прямой нападающий удар по ходу разбега в любую часть площадки по подброшенному мячу. Если подброс был выполнен плохо, нападающий удар не совершается. Волейболисту даётся пять попыток. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения техники нападающего удара, мяч должен лететь по нисходящей траектории и попасть в площадку.

9. Прием верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи), снизу двумя руками из зон 1, 6 и 5 в зону 3 на точность.

Выполняется верхняя прямая подача из зоны подачи, нацеленная в зону, где расположен волейболист. Принимая мяч в зонах 1, 6 и 5, волейболист должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается семь попыток. По две попытки из каждой зоны и одна - на выбор тренера. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

10. Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи в левую (правую) половину площадки. Высота сетки для мальчиков 230 см, для девочек - 215 см. Выполняется верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи. При выполнении подачи наступать на лицевую линию запрещено. Мяч после подачи должен упасть в пределах площадки. Волейболисту дается 6 попыток. По пять в каждую половину площадки поочередно. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения верхней прямой подачи.

11. Нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) в правую (левую) половину площадки из зон 4 и 2 с передачи мяча. На противоположной от испытуемого стороне площадки размечены половины площадки. Высота сетки для мальчиков 230 см, для девочек - 215 см. Один из волейболистов выполняет передачу мяча для нападающего удара из зоны 3 в зону 4 и 2 по направлению вперед. Испытуемый из исходного положения в зоне 4 выполняет прямой нападающий удар (с трехшажного разбега) в правую половину площадки, из зоны 2 в левую половину с передачи пасующего. Направление разбега и направление полета мяча после нападающего удара должны совпадать. Если передача была выполнена плохо, нападающий удар не совершается. Волейболисту дается пять попыток: по две попытки из зоны 4 и 2, 5-я попытка из зоны, выбранной тренером. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения техники нападающего удара, мяч должен лететь по

нисходящей траектории и попасть в указанную половину площадки.

Таким образом, для успешной сдачи промежуточной аттестации обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить зачёты по физической и технической подготовке. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачёт»/ «незачёт».

При получении оценки «зачёт», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения.

Итоговая оценка в результате итоговой аттестации по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачёт по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить зачёты по физической и технической подготовке.

Методическое обеспечение программы

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

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

В теоретических занятиях волейболист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры волейбола, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Практические занятия включают в себя общую и специальную

физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровой выносливости, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в волейболе мышц туловища, ног, рук.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности юных теннисистов по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в 10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнить и т.д.; наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

- в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весо-ростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте тренеры-

преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся обучающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;

- в возрасте 14-15 лет обучающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14-15 лет тренеру- преподавателю следует ограничивать в занятиях упражнения на развитие быстроты движений; с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

На возрастном уровне групп 1-го года обучения неправомерно требовать от детей чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами волейбола;
- проведение занятия в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики волейбола.

Формы обучения

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала),
- беседы,
- практические занятия (освоение и отработка практических знаний и умений),
- нестандартное занятие (экскурсии, занятия-игры, соревнования),
- просмотр видео-записей,
- домашняя самостоятельная работа,
- зачеты и экзамены (форма проверки теоретических знаний и овладения практическими навыками).

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

Словесные: рассказ, беседа, объяснение;

Наглядные: иллюстрации, демонстрации, наблюдение

Аудио-визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);

Практические: упражнения

Метод игры.

Методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации успеха.

Кабинет укомплектован методической литературой, дидактическим, наглядным материалом, видеоматериалом, аудиоматериалом.

Материально-техническое обеспечение

Спортзал: вышки судейские универсальные, стойки волейбольные, сетки волейбольные, антенны для волейбольной сетки, мячи волейбольные, скакалки, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скамейки гимнастические, универсальное табло с бегущей строкой, сетка заградительная, сетка защитная, трибуна «Матрешка» трехрядная, конусы разметочные, штанги для конусов, стена шведская, баскетбольные стойки с прозрачными акриловыми щитами, маты гимнастические, медицинболы, ворота сборно-разборные, измеритель давления мячей.

Ледовая площадка: коньки хоккейные, коньки фигурные, машина для заливки и уборки льда, машина для подрезки льда у борта, установка для сушки коньков и спортивного инвентаря, станок для заточки коньков;
Тренажерный зал: профессиональный велотренажер вертикальной посадки, тренажеры силовые, велотренажер, гантели неразборные, грифы, набор дисков, скамейка для прессы.

Кинозал: экран, проектор, акустическая система (колонки), плеер Denon, активный акустический комплект, эквалайзер, кресла кинотеатральные, компьютер (процессор, клавиатура, мышь, колонки), монитор.

Футбольное поле.

Список литературы

1. Айриянц А.Г. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений.- М.: Академия, 2020.
2. Ильинич В.И. Физическая культура: Учебник. - М.: Гардарики, 2005
3. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. – Ростов на Дону, Феникс, 2017.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол. - М.: Спорт Академия Пресс, 2003. - 189 с.
5. Чехов О.С. Основы волейбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2021
6. Е.В. Фомин, А.С. Ананьин, А.В. Дворников, В.А. Григорьев, К.Д. Субботин. Методическое пособие «Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (этап начальной подготовки)». Москва, 2020.
7. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (тренировочный этап). Методическое пособие. Авторы - составители: Ананьин А.С., Фомин Е.В., Булыкина Л.В.– М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 208 с. Москва, 2021

Список литературы для обучающихся

1. «Олимпийский учебник» 27-е издание, переработанное и дополненное. Рекомендовано Олимпийским комитетом России в качестве учебного пособия для олимпийского образования. Издательство «Спорт» Москва, 2019
2. Агинако Л. Обучение техническим элементам волейбола / Л. Агинако // Спорт в школе. – 2018
3. Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2007.