

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №100 г.ЧЕЛЯБИНСКА»

Рассмотрена педагогическим советом  
МАОУ «Гимназия № 100 г.  
Челябинска»  
Протокол № 1 от 29.08.2022г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ  
«Гимназия № 100 г. Челябинска»  
Н.А. Зайцева  
Приказ № 100 от «30» 08. 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Автор-составитель:  
Писарев Константин Владимирович,  
учитель физической культуры

*Направленность: физкультурно-спортивная*  
*Возраст обучающихся: 11-18 лет*  
*Срок реализации: 3 года, 432 часа*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность.** Сохранение, укрепление, развитие физического и духовно-нравственного здоровья обучающихся немыслимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни. Поэтому обострилась проблема поиска наиболее эффективных путей формирования потребности в ЗОЖ учащихся средствами физической культуры.

**Новизна.** Новизна и оригинальность программы «Волейбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

**Отличительные особенности.** Наиболее интересной и физически разносторонней является игра «Волейбол», в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

**Педагогическая целесообразность программы.** Волейбол, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования.

**Основополагающими документами** при составлении общеобразовательной программы являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (редакция, действующая с 1 марта 2022 года).
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
- Конвенция ООН «О правах ребенка».
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 года №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП

3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями на 24 марта 2021 года).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

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

- Устав МАОУ «Гимназия №100 г. Челябинска».
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МАОУ «Гимназия № 100 г. Челябинска».

**Категория обучающихся – учащиеся 5-11 классов.** В спортивно-оздоровительную группу зачисляются учащиеся в возрасте 11-18 лет, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Объем и срок освоения программы, режим занятий.** Программа рассчитана на 3 года (432 часа). Из расчета 34 учебных недели, 144 часа в год, 4,5 часа в неделю (3 раза в неделю по 1,5 часа). Занятие состоит из двух частей. Между занятиями проводится 5 минутная пауза.

**Формы обучения.** Основными формами организации образовательной деятельности при реализации программы «Волейбол» являются очная, дистанционная.

При очной форме занятия проводятся в помещении гимназии. Группа учащихся работает под руководством педагога. Содержательная часть обучения в очной форме опирается на учебные материалы соответствующего курса. Роль педагога заключается в организации индивидуальной и коллективной работы учащихся с обязательной фиксацией важнейших шагов в пространстве курса, в анализе, оценке, рецензировании учебной деятельности школьников, в том числе с использованием возможностей информационной среды. Педагог организует и поддерживает учебное взаимодействие, учит фиксировать важнейшие шаги в пространстве курса.

Продвигаясь по курсу под руководством педагога, учащиеся знакомятся с учебным материалом, выполняют задания, знакомятся с рецензиями на свои работы, участвуют в исследованиях, проектах, читают, интерпретируют, задают вопросы, высказываются, делятся опытом (как устно, так и письменно в соответствующих форумах курса).

Особенностью дистанционной формы является то, что педагог осуществляет процесс обучения удаленно, через сеть интернет. Возможно дистанционное обучение как в режиме реального времени (с использованием сервиса видеоконференции), так и в режиме отложенного времени (с использованием форумов, интерфейсов комментирования заданий и т. п.) Во втором случае имеется возможность асинхронного обучения, при котором каждый учащийся работает в своем темпе. Место нахождения участников образовательных отношений свободное, единственным условием является обеспечение каждого компьютером, подключенным к сети интернет, и доступом к разработанным электронным учебным материалам по курсу.

Дистанционное обучение в идеальном случае:

- предоставляет возможность проходить обучение, не покидая места жительства, в том числе в условиях карантинных мероприятий, в условиях самоизоляции;
- обеспечивает широкий доступ к образовательным отечественным и мировым ресурсам;
- предоставляет возможность получить образование для решения разных жизненных задач;
- предоставляет возможность организации процесса самообучения наиболее эффективным для себя образом;
- предоставляет возможность продолжения образования в зависимости от индивидуальных возможностей и потребностей;
- позволяет повысить уровень образовательного потенциала качества образования.

Роль педагога заключается в удаленной организации индивидуальной и коллективной работы слушателей в пространстве учебного курса, в анализе, оценке, рецензировании учебной деятельности школьников с использованием возможностей информационной среды. Педагог организует и поддерживает учебное взаимодействие, учит фиксировать важнейшие шаги в пространстве курса. В идеале рабочее место учащегося и педагога должно быть оборудовано мультимедийным компьютером и компьютерной периферией: веб-камерой, микрофоном, аудиоколонками и (или) наушниками, сканером, принтером.

На компьютерах учащихся и педагога должно быть установлено программное обеспечение необходимое для осуществления обучения:

- общего назначения (антивирус, архиватор, «офисный» пакет, графический, видео-, звуковой редактор);
- учебного назначения (в соответствии с изучаемыми курсами).

Должен быть обеспечен доступ учащихся и педагога к ресурсам системы дистанционного обучения через сеть интернет на скорости не ниже 512 Кбит/с (в домашних условиях). Для образовательной организации должен быть обеспечен порт доступа в сеть интернет со скоростью не ниже 10 Мбит/с.

Вся содержательная часть обучения происходит в соответствующем курсе,

развернутом в информационной среде (системе дистанционного обучения). Продвигаясь по курсу под руководством педагога, учащиеся знакомятся с учебным материалом; выполняют задания, знакомятся с рецензиями на свои работы; участвуют в исследованиях, проектах; участвуют в видеоконференциях и форумах, (интернет-дискуссиях): высказываются, читают, интерпретируют, задают вопросы, делятся опытом, присылают видео выполненных заданий. Педагог с использованием возможностей видеоконференции и системы дистанционного обучения: рецензирует работы, отвечает на вопросы, организует и поддерживает дискуссию в видеоконференции в форумах: побуждает учащихся высказываться и реагировать на высказывания друг друга.

**Цель программы** – личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

1. В усвоении ими знаний основных норм, социально значимых знаний.
2. В развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям.
3. В приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

### **Задачи программы**

#### **Обучающие:**

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

#### **Развивающие:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

#### **Воспитательные:**

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### **Программа разработана с учетом следующих принципов:**

- *принцип комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля);
- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям программы «Волейбол», чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность и ценность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической подготовленности;
- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Технологии, методы:** программой предусматриваются теоретические и практические

занятия, участие в различных соревнованиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационная технологии.

Успешное решение образовательных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

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

*Спортивные методы* включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Применяются так же игровой, соревновательный метод и метод круговой тренировки.

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

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

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

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

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

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

- групповые занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;
- соревнования;
- самостоятельная подготовка.

#### **Условия реализации программы**

Для зачисления необходимы следующие документы:

- номер заявки и номер сертификата ДО;
- заявление родителей (законных представителей);
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка, выданная лечебным учреждением по месту жительства, либо медицинским работником образовательной организации на основании ежегодного медицинского обследования, учащимся основной медицинской группы здоровья;

- учебные группы формируются из количества не более 25 человек.

### **Критерии и показатели оценки эффективности программы.**

- стабильный состав;
- интерес обучающихся к обучению, пропаганда занятий физической культурой и спортом.
- динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
- результативное участие занимающихся в соревнованиях различного уровня.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Для четкого планирования учебно-тренировочного процесса работу можно разделить на этапы:

#### *I этап – общеподготовительный*

Основными формами тренировки являются комплексные занятия по физической подготовке:

- общеразвивающие упражнения;
- специальные упражнения;
- подвижные игры.

Одновременно проводятся занятия по технической подготовке

Продолжительность этого этапа с постепенным увеличением общего объема тренировочных нагрузок и в меньшей степени с повышением их интенсивности зависит от физического состояния обучающихся.

#### *II этап – основной*

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои физические способности, необходимо определить целесообразную последовательность проведения тестирования. Перед тестированием участники проводят индивидуальную или общую разминку под руководством учителя физической культуры (инструктора по физической культуре, педагога дополнительного образования) либо самостоятельно.

Следует начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлять участникам достаточный период отдыха между выполнением нормативов.

Наиболее оптимальной является такая последовательность проведения испытаний (двигательных тестов): бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени комплекса; прыжки в длину с места толчком двумя ногами; тестирование в силовых упражнениях; бег на 1; 1,5.

Во время проведения тестирования следует обеспечить необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья школьников.

#### *III этап – соревновательный*

В этом периоде, определяемом календарем спортивно-массовых мероприятий. На протяжении всего соревновательного периода обучающийся продолжает совершенствовать физические качества, техническое мастерство, а также осуществлять психологическую подготовку.

*Организация спортивных соревнований, контрольных прикидок  
по программе «Волейбол»*

Спортивные соревнования следует включать в календарь спортивно- массовых мероприятий гимназии с указанием сроков и места проведения, участников и ответственных по следующей форме:

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Участники	Ответственный

Организация соревнований зависит от числа участников, наличия спортивной базы, опыта проведения соревнований. Готовиться к соревнованиям необходимо заранее, чтобы их проведение не занимало слишком много времени.

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств тренировочных занятий, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся.

*IV этап - переходный период*

Этим периодом оканчивается годичный цикл подготовки и начинается переход к активному отдыху обучающихся. В данный период постепенно проводят снижение физической нагрузки, однако необходимо предусматривать сохранение общей физической подготовки за счет активного отдыха (спортивные турниры, подвижные игры, экскурсии т. д.)

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Этапы реализации программы.**

Работа по общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» состоит из трех этапов:

- *Первый этап* – подготовительный (первый год обучения): активизация познавательных интересов, изучение основных правил игры, формирование тактических навыков, изучение технических элементов игры.

- *Второй этап* – основной (2 год обучения): оказание содействия в процессе самопознания и саморазвития, формирование внутренней мотивации обучающихся к развитию собственного потенциала, ориентирование обучающихся на профессиональное самоопределение.

Совершенствование технико-тактических навыков и физической подготовки.

- *Третий этап* – заключительный (третий год обучения): совершенствование на уровне технико-тактического мастерства в процессе обучения, формирование социально-адаптированной, активной личности, ориентированной на жизненное и профессиональное самоопределение.

№	Темы	1год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Введение. История волейбола. Правила безопасности. Правила игры. Гигиена. Режим Дня.	15	5	10	15	5	10	15	5	10

2	Общеразвивающие упражнения	20	5	15	20	5	15	20	5	15
3	Общая физическая подготовка	21	4	17	21	4	17	21	4	17
4	Техническая подготовка	44	10	34	44	10	34	44	10	34
5	Специальная физическая подготовка	4	2	2	4	2	2	4	2	2
6	Тактическая подготовка	10	3	7	10	3	7	10	3	7
7	Игровая подготовка	16	5	11	16	5	11	16	5	11
8	Контрольные и календарные игры	10	2	8	10	2	8	10	2	8
9	Заключительное занятие	4	2	2	4	2	2	4	2	2
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>38</b>	<b>106</b>	<b>144</b>	<b>38</b>	<b>106</b>	<b>144</b>	<b>38</b>	<b>106</b>

### Содержание программы

**1.** Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.

История развития волейбола в России.

Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.

Врачебный контроль.

Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

### 2. Общеразвивающие упражнения

ОРУ с предметами.

ОРУ без предметов.

ОРУ на месте.

ОРУ в движении.

### 3. Общая физическая подготовка (ОФП)

-Значение ОФП в подготовке волейболистов.

-Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки,

каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

**«Делай наоборот».** Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

**«Вызов номеров».** Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**Правило 1:** Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

**Правило 2:** Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

**«Эстафета цветов (зверей, птиц)».** Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**«Пустое место».** Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

**«Удочка».** Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

**«Охотники и утки».** Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

**«Дни недели».** Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

**«Кто дальше прыгнет».** Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После

этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

**«Подвижная цель».** Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их ногами проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

**Правила:** 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

**«Вращение обручей».** Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

**«На новое место».** Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Упражнения с набивными мячами.

Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.

Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.

Упражнения на ловкость.

#### **4. Техническая подготовка**

Значение технической подготовки в волейболе.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Нижняя прямая подача

Нижняя боковая подача

Верхняя боковая подача

Верхняя прямая подача

Верхняя передача мяча

Передача мяча в прыжке

Прямой нападающий удар

Прием мяча снизу двумя руками

Прием мяча снизу одной рукой

Прием мяча сверху двумя руками

Блокирование

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

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

## **6. Тактическая подготовка (ТПП)**

Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии  
Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Командные действия:

Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4

Индивидуальные действия:

Выбор места

Тактика подачи

Тактика передачи

Тактика нападающего удара

Тактика игры в защите

Система защиты 3-1-2 углом вперед,

3-2-1 углом назад, смешанная защита

Групповые действия:

Взаимодействие защитников

Взаимодействие блокирующих

Взаимодействие страхующих

Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

## **7. Игровая подготовка.**

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.

- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста.

- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).

- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.

- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.

- Освоение терминологии, принятой в волейболе

- Овладение командным языком, умение отдать рапорт

- Проведение упражнений по построению и перестроению группы

- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.

- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

## **8. Контрольные и календарные игры.**

- Участие в первенстве школы по волейболу

- Участие в матчевых встречах по волейболу.

- Участие в товарищеских играх

## **9. Заключительное занятие.**

- Товарищеские встречи с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие: овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, участие в соревнованиях различного уровня.

В результате освоения содержания программы учащиеся должны:

Предметные результаты

Учащиеся будут знать:

- основные вехи истории России, спортивных традиции страны, даты и названия государственных праздников;
- правила техники безопасности во время тренировок и занятий спортом;
- элементарные приемы оказания доврачебной помощи, действия в экстремальных ситуациях и т.д.

Личностные результаты Учащиеся будут проявлять:

- готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- способность к осознанному выбору дальнейшей индивидуальной траектории своего развития.

Будут сформированы:

- осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам,
- чувство гордости за свое Отечество, его историю;
- уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, гражданской позиции; - готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

Метапредметные результаты

Будут сформированы умения:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; - определять и формулировать цели деятельности; проговаривать последовательность действий;
- работать по предложенному плану;
- давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии;
- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятия и следовать им;

Способы фиксации результата: протоколы сдачи нормативов, грамоты, дипломы, значки, фото и видеотчеты, портфолио учащихся.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для реализации программы необходимо обеспечить определенные ресурсы: материально-технический, кадровый, организационный, информационно-методический.

Материально-технический ресурс.

- игровой спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащенный игровым и спортивным оборудованием;
- кабинет физической культуры, оснащенный компьютером;
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- мячи волейбольные;
- набивные мячи;
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- конусы спортивные;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;

- аптечка первой помощи;
- автоматический тонометр.

Кадровый ресурс:

- педагог, реализующий программу, является компетентным в вопросах физического воспитания школьников;
- уровень квалификации педагога соответствует задаче достижения планируемых результатов, организации эффективной деятельности обучающихся в объединении ДО.

Организационный ресурс:

- поддержание необходимой дисциплины;
- проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима.

Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

Информационно-методический ресурс:

- комплектность обеспечения занятий ДО учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учетом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности;
- качественные характеристики сервера гимназии, интернет сайта гимназии, внутренней (локальной) сети, внешней (в том числе глобальной) сети.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- воспитание в коллективе, в команде;
- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребенком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учет индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы, команды;
- сплоченность коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы воспитания выполняют роль, инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание детей формируется через указание и разъяснение правил поведения на учебном занятии, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример преподавателя.

Основной в работе преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности обучающихся, формирования их поведения:

1. Организация четкого контроля, за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная четкость учебного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими педагога от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- контроль, за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;

- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа - экскурсии, походы, чествование победителей, с привлечением родителей;
- систематический контроль за успехами обучающихся.

Формы организации воспитательной работы носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание, как в учебном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Педагог должен побуждать обучающихся к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, но и дома.

При решении задач по сплочению коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, участие в различных акциях, проведение походов и тематических вечеров, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

В воспитательной деятельности преподаватель должен привлекать родителей своих обучающихся, помогать выработать режим дня ребенка, здоровое своевременное питание. У родителей и педагога должно быть единство целей и оценок поступков ребенка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где четко должны понимать важность занятий, радоваться успехам своих учеников и выступать помощниками в возможности ребенка и учиться, и полноценно заниматься физической культурой дополнительно.

### **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

В течение года проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

*Стартовый* контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы педагога в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: опрос, выполнение нормативов по ОФП.

*Промежуточный* контроль умений, навыков проводится в группе и предназначен для отслеживания динамики обученности обучающихся и коррекции деятельности педагога - преподавателя и обучающихся для улучшения физических показателей.

*Итоговый* контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных поставленных задач. Формы контроля: теоретический опрос, выполнение нормативов по технико-тактической подготовке.

Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются педагогом.

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагога.

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей образовательной

программы обучающимися строится на принципах:

- научности;
- учета индивидуальных и возрастных особенностей детей;
- необходимости, обязательности и открытости проведения;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов.

**Уровни освоения программы:** высокий, средний, низкий

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дата начала/ окончания учебного года по программе	Дата начала/ окончания триместров	Сроки и продолжительность каникул	Сроки проведения промежуточной аттестации
01.09-25.05	01.09-30.11 01.12-28.02 01.03-25.05	31.10.2022- 06.11.2022 26.12.2022- 10.01.2023 27.03.2023- 02.04.2023 26.05.2023- 31.08.2023	15.05.2023- 19.05.2023

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В качестве оценочных материалов в программе используются нормативы комплекса ОФП и технико-тактические нормативы (Приложение).

1. Мониторинги усвоения обучающимися учебного материала

- *Психолого-педагогический мониторинг* позволяет провести качественную оценку эффективности образовательной деятельности, то есть степень влияния педагогических воздействий на состояние здоровья и развитие ребенка (Приложение).

- *Мониторинг психофизического развития* учащихся позволяет корректировать деятельность педагога и учащихся в рамках реализации программы, а значит и в рамках творческих занятий, для того чтобы не навредить психофизическому развитию ребенка, а быть может и улучшить его (Приложение).

- *Мониторинг развития специальных навыков* помогает создать оптимальные условия для выявления природных задатков, которые имеются у каждого ребенка, и для их перспективного развития (Приложение).

Используя результаты мониторинга, можно более полно узнать каждого ребенка, его достижения и трудности, обеспечивая более высокую результативность образовательного процесса. Анализируя результаты работы, совершенствовать свое профессиональное мастерство, а также, использовать материалы мониторингов для определения результативности реализации программы.

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методики: Методические рекомендации по организации и выполнению программы по курсу «Волейбол»

– **методы обучения:** методы, в основе которых лежит способ организации занятия (словесный, наглядный практический); методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей (объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-

поисковый, исследова-тельский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.);

– **методы воспитания:** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.;

– **формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, массовая;

– **возможные формы организации учебного занятия:** тренировочное занятие, акция, аукцион, бенефис, беседа, вернисаж, встреча с интересными людьми, выставка достижений, галерея, гостиная, диспут, защита проектов, конференция, круглый стол, круиз, лабораторное занятие, лекция, мастер-класс, «открытое занятие, поход, спортивный праздник, практическое занятие, представление, презентация, соревнование, тренинг, турнир, чемпионат, шоу, экзамен, эстафета;

– **педагогические технологии** – технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология программированного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровне-вого обучения, технология развивающего обучения, технология про-блемного обучения, технология дистанционного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная техноло-гия обу-чения, технология коллективной творческой деятельности, технология развития критического мышления через поисковую деятельность, технология портфолио, технология педагогической мастерской;

– **алгоритм учебного занятия** – построение, приветствие, разминка, постановка цели и задач, знакомство с техникой выполнения упражнений, отработка, презентация отработанных упражнений-заданий, подвижные игры, построение.

#### ***Дидактические материалы:***

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для педагога

1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
4. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
7. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
8. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
9. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Ковалева В.Д. - М., Просвещение, 1988. - 304 с.
10. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.
11. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.

### Литература для учащихся:

1. 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2015.144 с.
2. 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 2009.
3. 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 2007.

### Интернет-ресурсы:

1. <http://www/resh.edu.ru>
2. <http://www.volley.ru>
3. <http://www.sportvprim.ru>
4. <http://sportschools.ru>

**Инструкции по правилам безопасности при выполнении физических упражнений.**

**В спортивном зале:**

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме и обуви.
2. Гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятиями.
3. В случае поломки снаряда нужно прекратить на нем занятия и сообщить об этом педагогу.
4. Занимающиеся должны соблюдать меры предосторожности при подвижных спортивных играх.
5. При проведении эстафет, передач мяча занимающиеся не должны двигаться навстречу друг другу.
6. Температурный режим и освещение в спортивном зале должно соответствовать установленным нормам.

**Правила безопасности на учебно-тренировочных занятиях:**

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме, соответствующей погодным условиям.
2. Педагог должен обеспечить правильную организацию занятий.
3. Должно быть создано положительное взаимодействие между занимающимися, что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.
4. Педагог должен находиться в удобном для наблюдения и руководства занятиями на месте, он должен уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации.
5. Педагог выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями, подготовкой и состоянием занимающихся.
6. Во время учебно-тренировочных занятий болельщики не должны находиться в спортивном зале, на площадке, когда идет игра.
7. Во время соревнований болельщики не должны находиться на спортивной площадке, когда идет игра, не разрешается выбегать на поле, всячески мешать играющим.

**Правила безопасности на соревнованиях, спортивных праздниках:**

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований
2. Инвентарь, не соответствующий нормативным требованиям, сразу же изымается из употребления.
3. Соревнования должны обслуживать достаточное количество судей или привлеченных для этих целей лиц, знакомых с мерами безопасности .
4. Место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к проведению мероприятия. Организаторы должны ликвидировать опасные для жизни детей предметы.
5. Руководитель команды или ответственный за жизнь детей представитель должны обеспечить контроль за состоянием здоровья участников на соревнованиях, следить за дисциплиной. Если во время соревнований по какой-либо причине участник сходит с дистанции или получает травму, обязательно предупредить инструктора \ судью, медика и оказать первую доврачебную помощь.

**Техника безопасности при занятиях на стадионе:**

Во время занятий бегом на улице соблюдать следующие правила техники

безопасности:

#### **Техника безопасности при беге:**

1. Спортсмен должен внимательно следить за командами педагога и четко их выполнять;
2. Бежать по кругу можно только в одном направлении – против движения часовой стрелки;
3. При групповом старте на короткие дистанции бежать необходимо только по своей дорожке;
4. Во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку.

#### **Техника безопасности: прыжки и спортивные снаряды:**

1. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом грунте, не приземляться при прыжках на руки;
2. При прыжках в длину, прежде чем выполнять разбег, следует проследить, чтобы яма приземления была свободна;
3. На снарядах можно делать упражнения только при наличии подложенных матов;
4. Обнаружив неисправность снаряда, надо немедленно прекратить упражнение.

### **Контрольные нормативы**

#### **По технической подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

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

*Учебно-тренировочный этап.*

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

#### **По физической подготовке**

*Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.*

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

#### **По игровой подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

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

*Учебно-тренировочный этап.* Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

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

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