

Первоуральское муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа»

**ПРИНЯТО:**

На заседании Тренерского совета  
ПМАОУ ДО «СШ»  
Протокол № 1 от 30.08.2024 года



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ПМАОУ ДО «СШ»  
М.В. Юланов  
Приказ № 432 от 17.09.2024 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 8-17 лет

**Разработчики:**

Сотникова А.Р. – инструктор-методист,  
Малкова М.В. - тренер-преподаватель  
отделения игровых видов спорта,  
Краснова Ю.Е. - тренер-преподаватель  
отделения игровых видов спорта.

Первоуральск, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3 Учебный (тематический) план.....	7
1.4. Содержание программы.....	7
1.5. Планируемые результаты.....	12
2. Комплекс организационно-педагогических условий:	
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Условия реализации программы.....	15
2.3. Формы аттестации.....	17
2.4. Оценочные материалы.....	18
2.5. Методические материалы.....	19
2.6. Список литературы.....	20
Приложение 1. Упражнения для развития двигательных качеств.....	22
Приложение 2. Контрольно- переводные нормативы.....	26
Приложение 3. Варианты подвижных игр .....	28

# **1. Комплекс основных характеристик программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивного направления заключается в том, что в настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта.

Государственными организациями, ответственными за здоровье нации, отмечается значительное снижение уровня физической и психической подготовленности подрастающего поколения к полноценной жизни.

Система дополнительного образования детей позволяет привлечь квалифицированных специалистов в области физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания, строящих свою работу с обучающимися на основе занятий в образовательном учреждении или по избранному виду спорта.

Физкультурно-спортивное направление является одним из важных направлений дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни. Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивного направления сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств, саморазвитие личности.

Каждый вид спорта предъявляет свои требования к физическим данным и внешним параметрам детей, к возрасту, в котором можно начинать занятия данным видом спорта. Поэтому не все дети, желающие заниматься волейболом, могут быть зачислены в учебные группы Спортивной школы. Да и многие родители не стремятся к достижению высоких спортивных результатов их детьми, считая самым главным физическое развитие и укрепление здоровья детей.

Данная программа направлена на решение задач физического развития ребёнка и совершенствование его двигательных качеств и способностей, таких как сила, ловкость, быстрота, координация движений. Даёт возможность освоить элементы волейбола, являющиеся основой для дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта.

Потребность детей и подростков в активных движениях полностью удовлетворяются на занятиях по данной программе и помогают сформировать физически развитого и полноценного человека.

Данная программа является основным документом, ориентирующим тренера-преподавателя на работу в спортивно-оздоровительных группах.

Программа предусматривает обучение детей с 8-17 лет, не прошедших отбор в Спортивную школу по физическим данным или внешним параметрам. Либо обучение подростков, которые не могут быть зачислены в Спортивную школу по возрасту. К занятиям допускается любой ребёнок или подросток независимо от уровня физической подготовки, при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям, личного желания ребёнка и его родителей (законных представителей). Состав учащихся в группе непостоянный (может

изменяться в течение года, так как принимать в такие группы можно в любое время по желанию родителя, законного представителя ребёнка), разновозрастной.

Группы рекомендуется формировать из детей примерно одного возраста с разницей в возрасте не более 3 лет.

Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся. Зачисление обучающихся в группы Спортивной школы производится приказом директора на основании:

- заявления родителей (законных представителей);
- сведения о номере сертификата дополнительного образования;
- медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка.

### ***Возрастные особенности обучающихся***

1. Рост. Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей, как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

2. Сила. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

3. Быстрота. Интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

4. Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

5. Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом. Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической, зрелости.

6. Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период).

Основное значение в достижении спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые способности и скоростную выносливость.

Наибольший темп изменений максимальной силы был обнаружен в возрасте 14-15 лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности этого возраста. Особое внимание следует обращать на развитие силы отстающих мышечных групп.

**Возраст обучающихся и сроки реализации  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

ЭТАП	СОГ	СОГ	СОГ
Название групп	Спортивно-оздоровительные группы		
Количество обучающихся в группе	15-20 человек	15-20 человек	15-20 человек
Возраст	8-10 лет	11-14 лет	15-17 лет
Часы в неделю, режим занятий	6 часов 3 раза в нед./2 часа	6 часов 3 раза в нед./2 часа	6 часов 3 раза в нед./2 часа
Время освоения программы	1 год	1 год	1 год
Годовая учебно-тренировочная нагрузка (час.)	216	216	216
Требования к спортивной подготовке	Систематические занятия, выполнение нормативов по ОФП и СФП		

Наполняемость группы 15 человек, максимальный количественный состав 20 человек. Занятия проводятся три раза в неделю. Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки не может превышать 6 час/нед.

Продолжительность занятий в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать двух академических часов (продолжительность одного академического часа 40 минут).

Срок реализации программы один год.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 987;

- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

- Устав ПМАОУ ДО «СШ».

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** данной программы – развитие основных физических качеств на основе обучения технике волейбола и формирование культуры здоровья личности.

### **Задачи**

**Образовательные:**

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью; базовую технику выбранного вида спорта;
- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и навыки здорового образа жизни;
- формировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- повысить общую физическую подготовленность;
- подготовить к занятиям по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

**Развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- воспитывать у обучающихся трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов, чувство товарищества, дисциплинированность;
- воспитывать умения коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.

**Оздоровительные:**

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

### 1.3. Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	общеобразовательная общеразвивающая программа (36 недель) Спортивно-оздоровительный этап						Формы контроля
		8-10 лет		11-14 лет		15-17 лет		
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	
1	Теоретические занятия	7	1	8	1	8	1	анкетирование беседа тестирование
2	Общая физическая подготовка		92		88		86	тестирование, выполнение контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка		65		70		70	выполнение контрольных упражнений
4	Технико-тактическая подготовка	5	34	5	30	5	30	Наблюдение Участие в соревнованиях
5	Испытания по учебной программе (ОФП)		6		6		6	Тестирование, выполнение контрольных нормативов, результаты выступлений в соревнованиях, выполнение разрядов
6	Учебные соревнования		6		8		10	Педагогическое наблюдение технико-статистические отчеты результаты выступлений в соревнованиях, выполнение разрядов
Количество часов в год на освоение программного материала		12	204	13	203	13	203	

### 1.4. Содержание программы - (8-10 лет)

#### Теоретические сведения

- Соблюдение правил безопасного поведения в спортивном зале.
- Спорт и здоровье.
- Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
- Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Распорядок дня юного спортсмена.

- Режим питания и питьевой режим.

- Основные причины травматизма

#### Общая физическая подготовка (ОФП)

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

• Строевые упражнения. Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

- Корригирующая гимнастика. Оздоровительная гимнастика.

• Оздоровительный бег. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы, прыгучести, гибкости, быстроты.

• Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, с крестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд.

• Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

- Подвижные игры.

Игры-эстафеты с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

- Соревнования по ОФП

#### Специальная физическая подготовка (СФП) - приложение 1.

Упражнения для развития ловкости, координации. Упражнения для развития силы и прыгучести. Упражнения для развития гибкости. Соревнования по СФП.

#### Технико-тактическая подготовка

*Изучение основ техники волейбола:* Изучение элементов волейбола.

Подвижные игры с элементами волейбола.

*Элементы волейбола:* Стойки. Перемещения. Передачи мяча сверху, снизу.

Подача мяча. Нападающие удары. Блокирование.

Соревнования - эстафеты, подвижные игры с элементами волейбола.

*Тактическая подготовка:* Тактика нападения. Тактика защиты.

#### **Контрольные испытания.**

Главной задачей данной программы является развитие физических качеств и оздоровление детей. Тренер проводит контрольные испытания для того, чтобы отслеживать положительную динамику в развитии физических качеств каждого ребёнка. Так же, это необходимо для родителей, которые всегда хотят видеть результат занятий. Контрольные нормативы для детей 8-10 лет - приложение 2.

### **Содержание программы (11-14 лет)**

#### Теоретические сведения

- Соблюдение правил техники безопасности в спортивном зале.
- История развития волейбола.
- Соблюдение режима дня, закаливание, здоровый образ жизни.
- Соблюдение гигиены спортсменом.



- Врачебный контроль. Медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
- Понятие о рациональном питании и питьевом режиме.
- Субъективные и объективные признаки утомления.
- Упрощенные правила игры

#### Общая физическая подготовка (ОФП)

Строевые упражнения. Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Дыхательная гимнастика. Корректирующая гимнастика. Оздоровительная гимнастика. Оздоровительный бег. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы, прыгучести, гибкости, быстроты.

Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам. Остановки: прыжком, шагом.

Подвижные игры. «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов номеров». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др. Соревнования по ОФП

#### Специальная физическая подготовка (СФП) - приложение 1.

Упражнения для развития ловкости, координации и «баланса». Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития быстроты и выносливости.

Упражнения для развития силы и прыгучести. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Соревнования по СФП.

#### Технико-тактическая подготовка

##### *Изучение основ техники волейбола*

Стойки. Перемещения. Передачи мяча сверху, снизу. Подача мяча в стену, через сетку - расстояние 6-9 м., из-за лицевой линии в пределы площадки. Нападающие удары. Блокирование. Прием снизу двумя руками.

Спортивные и подвижные игры. (приложение 3).

Соревнования - эстафеты, подвижные игры, мини-волейбол.

*Тактическая подготовка.* Тактика нападения. Тактика защиты. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные). Двусторонние игры (с заданиями). Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов.

Контрольные испытания. Контрольные испытания проводятся с целью отслеживания положительной динамики в развитии физических качеств обучающихся.

Контрольные нормативы для подростков 11-14 лет представлены в приложении 2.

### **Содержание программы (15-17 лет)**

*Теоретические сведения:*

- Соблюдение правил техники безопасности в спортивном зале.
- История развития и зарождение волейбола в России. Становление волейбола как вида спорта.
- Соблюдение режима дня, закаливание, здоровый образ жизни.
- Профилактические меры безопасности по предупреждению травматизма на учебно-тренировочных занятиях.
  - Медицинский контроль
  - Особенности тактической подготовки с начинающими.
  - Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.
  - Самоконтроль на тренировках
  - Восстановительные мероприятия в спорте.

### Общая физическая подготовка (ОФП)

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание.

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

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

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд. Виды передвижений с отягощениями: переноска матов, оборудования, партнёра, спортивная ходьба (дистанция определяется тренером в каждом конкретном случае).

Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения, перестроения.

Подвижные игры. Игры в теннис, мини-футбол, мини-волейбол, баскетбол (по необходимости с упрощёнными правилами).

Соревнования по ОФП.

Специальная физическая подготовка (СФП) – приложение 1.

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп; упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего; упражнения для развития гибкости; упражнения для развития прыгучести; упражнения для развития быстроты; упражнения для развития выносливости; соревнования по СФП.

Техническая подготовка:

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места);

- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону;

- остановки: скачком, шагом;

- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения;

- техника приема снизу (на месте, после перемещения);

- техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину;

- техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону),

- техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча, методика обучения технике верхних подач, подача на точность;

- техника прямого нападающего удара на силу;

- техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища);

- техника нападающего удара с имитацией передачи;

- техника блокирования: одиночное, групповое.

Соревнования: Учебные игры.

Тактическая подготовка 1. Тактика нападения. 2. Тактика защиты.

Контрольные испытания. Контрольные испытания проводятся с целью отслеживания положительной динамики в развитии физических качеств обучающихся. Контрольные нормативы для подростков (15-17 лет) - приложение 2.

#### **1.4. Планируемые результаты**

##### *Личностные:*

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях соревновательной деятельности;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

##### *Метапредметные:*

- умение самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения; умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

##### *Предметные:*

- умение играть в волейбол, излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется каждым тренером-преподавателем индивидуально, согласно своей рабочей программе.

Программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

- начало занятий – 01 сентября текущего учебного года;
- окончание занятий – 31 мая текущего учебного года;
- количество учебных недель – 36 недель;
- количество часов в неделю – 6 часов;
- количество учебных дней – 3 дня в неделю.

#### Календарный учебный график для программы - (8-10 лет)

	Часы	09	10	11	12	01	02	03	04	05
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Требования техники безопасности на занятиях волейболом. Правила поведения в образовательном учреждении.	1	1								
Основы спортивной подготовки. Как стать сильным, быстрым, ловким	1		1							
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1							1		
Строение и функции организма человека. Гигиенические знания, умения и навыки	1						1			
Режим питания и питьевой режим	1			1						
История волейбола и правила соревнований	2					1			1	
Основные причины травматизма	1									1
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>92</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
Ходьба и строевые упражнения	2	1	1							
Бег	20	5	5	1	1	1	1	1	2	3
Прыжки	25	1	2	2	3	3	3	3	4	4
Метания	15	2	2	2	2	2	2	1	1	1
ОРУ, гимнастические упражнения	10			2	2	2	2	1	1	
Спортивные и подвижные игры	20	1		3	4		2	4	2	4
<b>Овладение основами технико-тактической подготовки</b>	<b>39</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>1</b>						<b>1</b>	<b>3</b>
<b>Промежуточная и итоговая аттестация (вводное, текущее тестирование)</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			<b>2</b>				<b>2</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>65</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	17	2	2	2	2	2	1	2	2	2
Повышение индивидуального мастерства	30	3	3	3	3	3	4	4	4	3
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	18	2	2	2	3	3	2	1	1	2
<b>Общее количество часов</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>29</b>

**Календарный учебный график для программы - (11-14 лет)**

	Часы	09	10	11	12	01	02	03	04	05
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Соблюдение правил техники безопасности в спортивном зале.	2	1							1	
История развития волейбола.	1		1							
Соблюдение режима дня, закаливание, здоровый образ жизни.	1							1		
Соблюдение гигиены спортсменом.	1						1			
Врачебный контроль. Медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.	1			1						
Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1					1				
Понятие о рациональном питании и питьевом режиме.	1									1
Субъективные и объективные признаки утомления.	1				1					
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>88</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>13</b>
Ходьба и перемещения	8	1	1	1	1	1	1	1	1	
Бег	15	2	2	1	1	1	1	2	2	3
Прыжки	15	2	2	1	1	1	1	2	2	3
Метания	20	2	2	2	2	2	2	2	3	3
ОРУ, гимнастические упражнения	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1
Спортивные и подвижные игры	20	3	2	2	2	2	2	2	2	3
<b>Овладение основами технико-тактической подготовки</b>	<b>35</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>8</b>		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>				
<b>Промежуточная и итоговая аттестация (вводное, текущее тестирование)</b>	<b>6</b>	<b>2</b>				<b>2</b>	<b>1</b>			<b>1</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	30	3	3	3	3	3	4	4	4	3
Повышение индивидуального мастерства	20	1	1	2	2	2	3	3	3	3
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	20	2	2	2	3	3	2	2	2	2
<b>Общее количество часов</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>27</b>

**Календарный учебный график для программы - (15-17 лет)**

	Часы	09	10	11	12	01	02	03	04	05
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Соблюдение правил техники безопасности в спортивном зале.	2	1							1	
История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта.	1		1							
Соблюдение режима дня, закаливание, здоровый образ жизни.	1							1		
Профилактические меры безопасности по предупреждению травматизма на учебно-тренировочных занятиях.	1						1			
Медицинский контроль	1			1						
Особенности тактической подготовки с начинающими.	1					1				
Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.	1									1
Самоконтроль на тренировках	1				1					

<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>86</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>
Перемещения и стойки	8	1	1	1	1	1	1	1	1	
Бег	14	2	2	1	1	1	1	2	2	2
Прыжки	14	2	2	1	1	1	1	2	2	2
Метания	20	2	2	2	2	2	2	2	3	3
Общеразвивающие и гимнастические упражнения	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1
Спортивные и подвижные игры	20	3	2	2	2	2	2	2	2	3
<b>Овладение основами технико-тактической подготовки</b>	<b>35</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>10</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Промежуточная и итоговая аттестация (вводное, текущее тестирование)</b>	<b>6</b>	<b>2</b>				<b>2</b>				<b>2</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	30	3	3	3	3	3	4	4	4	3
Повышение индивидуального мастерства	20	1	1	2	2	2	3	3	3	3
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	20	2	2	2	3	3	2	2	2	2
<b>Общее количество часов</b>	<b>216</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>

\* Календарный учебный график на каждую группу на учебный год уточняется в журнале учета групповых занятий и утверждается директором Спортивной школы.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией образовательного учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

## 2.2. Условия реализации программы

Информационно-методические условия образовательной деятельности в Спортивной школе представлены учебно-методическим обеспечением дополнительных общеобразовательных программ по отдельным видам спорта, системой информационно-образовательных ресурсов, электронными носителями, ресурсами Интернета, медиатекой и др.

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы представлено различным методическим материалом и аудиовизуальными средствами обучения (объединяют два понятия: технические устройства (аппаратура) и дидактические средства обучения (носители информации), которые с помощью этих устройств воспроизводятся), разработанным педагогами, и используемые из открытых педагогических ресурсов.

К методическим материалам относится методическая литература (журналы, методические пособия, рекомендации).

### Материально-техническое обеспечение

Для успешного проведения занятий по волейболу совершенно не достаточно иметь только несколько волейбольных мячей и сетку. Продуктивность занятий неизмеримо выше, если применять различное дополнительное оборудование и инвентарь, позволяющий обеспечить более высокую эффективность в обучении техническим приемам и в развитии специальных физических способностей

волейболистов, а также повысится плотность занятий. На занятиях по волейболу обязательно должны быть набивные, теннисные, баскетбольные мячи, скакалки. Волейбольных мячей надо иметь из расчета один мяч на двух-четырех занимающихся. Кроме того, необходим инвентарь для решения задач занятий по общей физической подготовке. Инвентарь для игры и тренировки в волейбол делится на основной (сетка, мяч, ниппельные иголки, насос, шланг для насоса, свисток и линейка для измерения сетки) и дополнительный (подвесные и падающие мячи, разновысокие планки и трубы). К оборудованию для игры относятся волейбольные стойки с растяжками, судейская вышка и табло.

#### Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

№ п/п	Наименование	Единицы измерений	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Сетка волейбольная с креплениями (растяжки) и ограничительными антеннами	комплект	1
2	Мяч волейбольный	штук	20
3	Насос в комплекте с иглами	штук	1
4	Секундомер	штук	1
5	Свисток	штук	1
<b>Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
5	Корзина для мячей	штук	1
6	Мяч волейбольный на растяжках	штук	2
7	Набивные мячи (медицинболы): - 1 кг. - 2 кг. - 3 кг.	штук штук штук	10 5 5
8	Мяч теннисный	штук	20
9	Скакалка гимнастическая	штук	20
10	Фишки разметочные	штук	20
11	Конус разметочный	штук	20
12	Гантели массивные от 1 до 5кг (разборные)	комплект	5
13	Эспандер для рук верёвочный	штук	10
14	Утяжелители универсальные - 1 кг. - 2 кг	комплект комплект	5 5
15	Маты гимнастические	штук	5
16	Палки гимнастические	штук	10

#### **Кадровое обеспечение**

Требования к квалификации тренера-преподавателя (в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»:

среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей



образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Спортивная школа может привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется Спортивной школой.

### 2.3. Формы аттестации

Освоение дополнительных общеобразовательной общеразвивающей программы по волейболу завершается промежуточной аттестацией. Целью аттестации - определение соответствия уровня подготовки занимающихся в спортивно-оздоровительных группах требованиям дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта.

В Учреждении устанавливаются следующие формы:

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- динамика личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня;
- выполнение классификационных норм для присвоения массовых разрядов в виде спорта.

1. Предварительное выявление уровня знаний, умений и навыков обучающихся для определения умений и навыков занимающимися важнейших моментов содержания данного года занятий. *Предварительная проверка* должна сочетаться с компенсационным (реабилитационным) обучением, направленным на устранение пробелов в знаниях, умениях и навыках.

2. *Текущая проверка* проводится тренером-преподавателем в процессе усвоения каждой изучаемой темы, при этом диагностируется уровень отдельных элементов программы. Методы и формы проведения текущей проверки могут быть различны и зависят от таких факторов, как содержание учебного материала, его сложности, возраста, условия подготовки обучаемых, уровня и целей обучения, конкретных условий.

3. *Повторная проверка* должна быть тематической: параллельно с изучением нового учебного материала обучающиеся повторяют изученный. Повторная проверка способствует упрочению полученных знаний, умений и навыков.

4. *Периодическая проверка*. Главной функцией периодической проверки является систематизация и обобщение изученного материала.

5. *Итоговая проверка* полученных учащимися знаний, умений и навыков проводится в конце года.

## 2.4. Оценочные материалы

Основными показателями реализации образовательной программы являются:

Объект контроля	Предмет контроля	Периодичность контроля
Спортивно-оздоровительные группы	Тестирование по ОФП	Октябрь-май
	Сохранность контингента	Сентябрь-декабрь-май
	Посещаемость занимающихся	Сентябрь-декабрь-март-май

По результатам выполнения контрольных нормативов оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Цель контрольного тестирования: измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке учащихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода учащихся на следующий этап обучения.

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения на основе примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Контрольные нормативы принимаются три раза в год: в начале года (сентябрь, октябрь), середине (январь) и в конце года (апрель, май), результаты заносятся в протокол и обсуждаются на тренерском совете.

Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем.

Учащиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения четырех нормативов из шести по ОФП и СФП.

### Контроль в учебной программе

№ п/п	Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
1.	Предварительный	Определить уровень физической подготовки занимающихся	Выполнение контрольных нормативов, тестов	Сентябрь	Согласно подготовленности занимающихся, спланировать учебный и индивидуальный план
2.	Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных нормативов, тестов. Выступление в соревнованиях	Январь	Внести дополнения, изменения
3.	Итоговый	Определить результат учебной	Выполнение контрольных нормативов,	Май	Внести корректировку в УП по итогам года

		деятельности	тестов. Выступление в соревнованиях.		
--	--	--------------	--	--	--

## 2.5. Методические материалы

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль (справка из медицинского учреждения), участие в соревнованиях и спортивных праздниках. Кроме групповых тренировочных занятий обучающимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера-преподавателя в каникулярное время по совершенствованию физической подготовки.

Для эффективности учебно-тренировочного процесса необходимо знать и правильно применять принципы спортивной тренировки:

- непрерывность тренировочного процесса (разрабатывать недельные, месячные, годовые планы тренировочных занятий);
- единство постепенности возрастания физической нагрузки (дозирование нагрузки распределять в зависимости от индивидуальных физических, анатомо-физиологических, психологических особенностей обучающихся, их адаптации к физическим нагрузкам);
- единство общей и специальной физической подготовки, которое предусматривает укрепление здоровья, повышение результатов общефизической и специально-физической подготовки, физической и умственной работоспособности;

Уметь владеть всеми аспектами методики проведения учебно-тренировочного занятия, не форсировать, не нарушать правил постепенности: «от простого к сложному».

В процессе обучения технике волейбола необходимо применять три группы методов обучения, частоту использования тех или иных методов менять в зависимости от задач:

- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация, рисунки, видео);
- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, оценка, команда, распоряжение);
- практические методы выполнения упражнения (разучивается по частям - расчленённый, разучивание в целом - целостный, игровой, соревновательный).

В процессе учебно-тренировочной деятельности необходимо комплексно решать как задачи физкультурно-спортивной деятельности, так и воспитания личности, формирования потребности к самосовершенствованию, к здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек. Одной из важных сторон воспитания юных спортсменов является воспитание чувства патриотизма, гордости за нашу Родину, уважение традиций, государственных и национальных символов, ответственности за свои действия перед коллективом, сознательного отношения к своему здоровью, добросовестного выполнения возложенных обязанностей, уважительного отношения к старшим, товарищам, организованности, трудолюбия и дисциплины.

Большое значение должно уделяться вопросам патриотического долга перед Родиной, гуманистическому, нравственному и эстетическому воспитанию обучающихся.

Воспитательная работа проводится в процессе проведения учебно-тренировочных занятий, участия в соревнованиях, праздниках, а также в свободное от тренировок время, индивидуально и в группе в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, культурных мероприятий, общественных поручений, участия и проведения общественных мероприятий, спортивно-показательных выступлений. Данная работа осуществляется в соответствии с планами работы Спортивной школы и в тесном сотрудничестве с государственными и общественными организациями.

Тренер-преподаватель должен уделять большое внимание повышению общеобразовательного уровня своих воспитанников, следить за успеваемостью занимающихся в общеобразовательных учреждениях, их дисциплиной, устанавливать тесный контакт с классным руководителем и родителями обучающегося.

## 2.6. Список литературы

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
2. Блок. Техника и тактика (сборник статей) / под общей редакцией Е.В. Фомина, Л.В. Булыкиной. – Москва: ВФВ, 2015. – Выпуск № 19. – 108 с.
3. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 161 с.
4. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный)/ Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромяткина.- М.: Советский спорт, 2003.- 112 с.
5. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. – Методические рекомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2009.– 45 с.
6. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
8. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для вузов физической культуры / Ю.Д. Железняк. - – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 412 с.
9. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.
10. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры.- 3-е изд., перераб. и доп. / Л.П. Матвеев - М.: Физкультура и Спорт, Спорт Академ Пресс, 2008.- 544 с.

11. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации / Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – 132 с.
12. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции: Методическое пособие / – Москва: ВФВ, 2008. – Вып. 1. – 32 с.
13. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студентов высших пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – 6-е изд. стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 520 с.
14. Суханов Л.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие / А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – Москва: ВФВ, 2012. – Вып. 10. – 24 с.
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол / Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014.

## Упражнения для развития силы

Упражнения	СОГ
	методические указания
1. Напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук.	Без предмета, с гимнастической палкой, с гантелями 0,3-0,5 кг (в зависимости от возраста) (быстро и медленно)
2. Поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны со сгибанием в локтевых суставах.	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг (быстро и медленно)
3. Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений. Круговые движения туловищем.	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг (быстро и медленно)
4. Подтягивание в висе лежа на низкой жерди или перекладине	Для детей 8-10 лет: 3-4 серии по 5 раз в быстром темпе
5. В висе на высокой перекладине или верхней жерди	Две серии по 5 раз в быстром темпе далее 1 серия до отказа
6. «Отжимание» в упоре лежа (спина прямая)	На полу, ноги на гимнастической скамейке В одной серии 50 % от максимума, кол-во серий 3-4, паузы отдыха 30-40 с.
7. Подбрасывание и ловля набивного мяча	0,5- 1 кг ( в зависимости от возраста)
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади	Руки на гимнастической скамейке или на опоре (25-30см) Выполнять быстро и медленно
9. Лежа на спине на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами	Быстро, 8-12 раз 2-3 серии с паузами отдыха 20с
10. Лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»)	7-10 раз, 5-7 серий Паузы для отдыха 6-8с
11. То же на правом, левом боку, на спине	7-10 раз, 5-7 серий Паузы для отдыха 6-8с
12. В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом	5-8 раз, 4-5 серий Паузы для отдыха 5с
13. Угол в висе на гимн. стенке (держат)	6с, 4-5 серий Паузы для отдыха 5с
14. Лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого угла	Быстро: 10 раз, 4-5 серий, пауза отдыха до 8с
15. То же, сидя на скамейке, коне и др.	То же, но в последней попытке удержание горизонтального положения на время

16. То же, лежа на спине на бедрах, лицом вниз – поднимание туловища до гориз. положения.	- « -
17. Эти же упражнения, закреплены руки, поднимание ног	- « -
18. Эти же упражнения лежа лицом вверх	Выполнять до отказа
19. «Прилипалочка» - упор на гим. стенке лицом к стенке, касаясь опоры всем телом	3с, 5 серий Паузы отдыха 6с
20. Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке – силой вис прогнувшись	2 раза, 3 серии Паузы отдыха 5с
21. Лазанье и передвижения в вися на гимн. стенке	Исп. в разных направлениях: вверх, вниз, в стороны
22. Приседания	Ноги врозь и вместе
23. Лазание по канату	С помощью ног 3м
24. Из упора присев перекаат назад – перекаат вперед – прыжок вверх прогнувшись – упор присев	5 раз Выполнение в быстром темпе
25. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки на поясе, наклоны вперед и разгибание	Быстро и медленно
26. Лежа на спине, поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение.	Быстро и медленно
27. Передвижение в упоре на параллельных брусьях	Выполнение в быстром темпе
28. Приседание на правой, левой ноге («пистолет») у опоры	В подход на каждой ноге По 3 раза
29. То же на гимнастической скамейке поперек	В подход на каждой ноге 1 – 2 раза

### Упражнения для развития гибкости

Упражнения	СОГ
	методические указания
1. Рывковые движения руками во всех направлениях	Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений
2. Круги руками во всех направлениях	Постепенное увеличение амплитуды движений
3. Наклон вперед	Достать ладонями пол, держать 3 с
4. «Мост»	Из положения лежа; из основной стойки наклоном назад
5. Махи ногами	У опоры вперед, в сторону, назад, то же от приставленной ноги.
6. Выкруты и вкручивание в плечевых суставах	Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч

7. Движения с гимнастической палкой с разных хватов	Движения снизу вверх и обратно в хвате сверху, снизу, обратном (из положения палка вперед), в хвате снизу и сверху (из положения за спиной)
---	---

### Упражнения для развития прыгучести

Упражнения	СОГ
	методические указания
<b>Прыжки:</b>	
1. Со скакалкой простые, с поворотами	На двух и со сменой ног (4 по 9), 10-30 пр.
2. В длину с места	Толчком с двух и с одной
3. С места на горку матов	Три серии по 5-12 прыжков с паузами 5 сек. Высота горки 25-30 см.
4. Через гимнастическую скамейку или веревку (на высоту 20-30 см)	С двух ног, вперед, назад, боком
5. То же с продвижением вперед, вправо, влево через 4 м. веревку высотой 25-30 см	-
6. На горку матов, на скамейку	3-4 серии по 6 прыжков с паузами 6 сек.
7. На обеих ногах с продвижением вперед и назад	По всей длине акробатической дорожки – 2-3 прямые с паузами в форме ходьбы 5-7 с
8. В длину, соскоком на площадку 50*50 см	С высоты 40-45 см
9. То же на горку матов	45-55 см

### Упражнения для развития быстроты

Упражнения	СОГ
	методические указания
1. Пробегание отрезков на скорость	15-20м
2. Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленный сигнал	Предельно быстрая резкая смена направления и остановки по неожиданной команде
3. Выполнение упражнений на время	Упор присев – упор лежа 4-6 раз

### Упражнения для развития ловкости

Упражнения	СОГ
	методические указания
1. Обще развивающие упражнения для рук, ног и туловища	В различных направлениях без предмета, с гимнастической палкой
2. Прыжки со скакалкой	На одной ноге, двух, со сменой ног, руки скрестно



3. Броски и ловля мяча	Индивидуально и групповая игра в мяч
------------------------	---

### Упражнения для развития выносливости

Упражнения	СОГ
	методические указания
1. Челночный бег	3-4 серии
2. Бег	от 1 до 5 минут, в зависимости от возраста
3. Выполнение различных упражнений на время	от 1 до 3 минут

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке  
по годам обучения (юноши) на конец года

№	Норматив	8-10 лет	11-14 лет	15-17 лет
1	Бег 30м, с	5,5-5,2	5,2-5,0	5,0-4,7
2	Бег 30м (5х6м), с	13,0-12,7	12,7-12,5	12,5-12,0
3	Бег 92м с изменением направления «елочка», с	30,0-29,0	29,0-27,0	27,0-25,0
4	Прыжок в длину с места, см	160-170	170-190	190-210
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	25-30	30-36	36-42
6	Метание набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, м: - сидя; - стоя	4,5-5,0	5,0-6,5	6,5-8,0
		8,0-9,0	9,0-10,0	10,0-12,0
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	14-16	18-22	23-26

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке  
по годам обучения (девушки) на конец года

№	Норматив	8-10 лет	11-14 лет	15-17 лет
1	Бег 30м, с	6,0-5,8	5,8-5,6	5,5
2	Бег 30м (5х6м), с	13,2 -13,0	13,0-12,7	12,7-12,5
3	Бег 92 м с изменением направления «елочка», с	35,0-32,0	32,0-29,0	29,0-27,0
4	Прыжок в длину с места, см	155-160	160-170	170-180
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	24-28	28-32	35-40
6	Метание набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, м: - сидя; - стоя	4,0-4,5	4,5-5,5	5,5-7,5
		5,0-7,0	7,0-9,0	9,0-10,0
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	10-12	14-16	16-20

## Содержание и методика контрольных испытаний по физической подготовке

1. *Бег 30 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Бег 30 м: 5хбм.* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. *Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.* На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

4. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

7. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное разгибание рук.

Варианты подвижных игр для обучающихся

1.	«Перебежки»	Дети вместе с тренером становятся на краю площадки или зала. По команде дети перебегают на другой край площадки, стараясь догнать тренера. Необходимо следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга. Прибежавших первыми надо похвалить
2.	«Пробежки наперегонки»	Несколько детей (4-5) становятся в ряд лицом к кустику, до которого надо бежать. По сигналу тренера: «Раз, два, три - беги!» - дети бегут до куста, а затем возвращаются Шагом. Тренер поощряет тех, кто быстрее добежал до куста, подбадривает отставших. Расстояние 10-12 м
3.	«Брось и догони»	5-6 детей встают на исходную линию на расстоянии шага друг от друга. В руках у каждого по мячу. Дети бросают мячи по сигналу двумя руками снизу, догоняют их, берут и встают за вторую черту (на расстоянии 5-6 шагов от исходной). Снова бросают мяч догоняют, возвращаются к исходной линии и передают мячи следующим детям. <i>Правила:</i> бросать всем вместе по сигналу тренера; догнав мяч, поднять, встать на вторую линию и ждать сигнала к повторному броску. <i>Усложнение:</i> бросать - мяч от груди двумя руками, предварительно согнув их; бросать мяч из-за головы также двумя руками
4.	«Догони обруч»	Пока дети еще не научились хорошо прокатывать обруч, тренер толкает обруч сам и выбирает того кто будет догонять его. Ребенок должен бежать быстро, чтобы суметь подхватить обруч пока он катится. Затем дети выполняют задание сами
5.	«Птицы и лиса»	Дети-птицы устраиваются на пеньках, низких ветках деревьев, на поваленном дереве. Это их гнезда. Вдалеке - норка лисы. Птицы слетают с деревьев на землю, перелетают с одного места на другое, расправив крылья, ищут насекомых (жучков, червячков, мошек и т.п.). По сигналу тренера: «Лиса!» - все прячутся в свои гнезда. Лиса выбегает из норы и пытается догнать птицу, которая не успела спрятаться в гнездо
6.	«Принеси предмет»	Дети находятся на одной стороне площадки. На

		противоположной стороне раскладываются предметы (игрушки, мячи, обручи и т.д.). Тренер предлагает кому-либо допрыгать на двух ногах до игрушек и принести определенную игрушку. Затем дается задание другому ребенку и т.д. Игру можно усложнить, применив несколько препятствий (перешагивать или перепрыгивать через кубики)
7.	<b>«Найди свое дерево»</b>	Тренер делит детей на 3 группы, каждая становится у определенного дерева. Тренер обращает внимание детей на то, у какого дерева они стоят, просит назвать его. Затем по его сигналу все разбегаются в разные стороны. Когда тренер произнесет: «Найди свое дерево!», дети должны собраться группами у своих деревьев
8.	<b>«Шире шаг»</b>	Тренер чертит несколько линий или кружков на расстоянии 35-40 см (диаметр кружков 40-50 см). Дети бегут, перешагивая через линии или из кружка в кружок. Упражнение помогает вырабатывать легкий бег; оно может выполняться индивидуально и небольшими группами
9.	<b>«По узенькой дорожке»</b>	Нужно начертить две прямые или зигзагообразные линии (как можно длиннее) на расстоянии 10 см одна от другой. Дети должны пройти или пробежать между этими линиями. Упражнение можно усложнить, предложив детям пройти по «узенькой дорожке» (по линии или по бревну) с мешочком на голове. Его вес 200-250 г
10.	<b>«Воробышки и кот»</b>	Дети-воробышки прячутся в свои гнездышки (за линию, в кружки, нарисованные на земле) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки греется на солнышке кот. Как только кот задремлет, воробышки вылетают на дорогу, перелетают с места на место, ищут крошки, зернышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот просыпается кот, мяукает и бежит за воробышками, которые улетают в свои гнезда. Сначала роль кота выполняет тренер, а затем кто-нибудь из детей
11.	<b>«Не забегай в круг»</b>	На земле чертят большой круг (диаметром 2-3 м). Дети располагаются за линией круга на одной стороне, тренер становится в центр круга. Дети перебегают на другую сторону, забегая в круг, но быстро стараясь выбежать из него. Тренер ловит тех, кто не успел выбежать из круга. Затем можно выбрать ловиш-кой ребенка. Кого осалили в кругу,

		считается пойманным. Отмечают тех детей, кого ни разу не осалили
12.	«Лохматый пес»	<p>Один ребенок изображает пса - ложится на травку, голову кладет на вытянутые вперед руки. Дети вместе с тренером тихо идут к псу и произносят такие стихи:</p> <p>Вот лежит лохматый пес, В лапы свой уткнувши нос, Тихо, смиренно он лежит, Не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим И посмотрим что же будет. Пес вскакивает, начинает лаять и бежит за детьми, они убегают и прячутся</p>
13.	«Солнышко и дождик»	<p>Дети выбирают себе домики. По сигналу взрослого: «Солнышко!» - идут гулять, а по сигналу: «Дождик!» - прячутся в свои домики. В этой игре во время прогулки дети могут не только бегать, но и выполнять движения, предложенные тренером. Взрослый заранее должен показать малышам, как выполнять эти движения. Игра повторяется 5-6 раз</p>
14.	«Берегись, заморожу»	<p>Все играющие собираются на одной стороне площадки, тренер с ними: «Убегайте, берегитесь, догоню и заморожу», - говорит он. Дети бегут к противоположной стороне площадки, чтобы спрятаться в доме. Пойманный ребенок, становится водящим</p>
15.	«Снежинки и ветер»	<p>Дети собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу тренера: «Ветер задул сильный, сильный. Разлетайтесь, снежинки!» - дети разбегаются в разных направлениях по площадке, расправляют руки в стороны, покачиваются, кружатся Тренер говорит: «Ветер стих! Возвращайтесь, снежинки, в кружок!» Дети сбегаются в кружок и берутся за руки. Игра повторяется вновь</p>
16.	«Лиса в курятнике»	<p>На одной стороне площадки ставят гимнастические скамейки - это насест для кур. На противоположной стороне находится нора лисы. Один из играющих назначается лисой, остальные - куры. По сигналу тренера куры прыгивают с насеста, ходят и бегают по площадке (двору), клюют зерна, хлопают крыльями По сигналу тренера «Лиса!» куры убегают в курятник и взбираются на насест, а лиса старается поймать курицу, не успевшую спастись, и уводит ее в свою нору. Остальные куры снова прыгивают с насеста, и игра возобновляется. Игра заканчивается, когда лиса поймает двух-трех кур. Можно ее повторить с</p>

		другой лисой
17.	<b>«Быстро в домик»</b>	Гимнастические скамейки -домики - расположены на одной стороне площадки. Тренер говорит: «Идите гулять». Дети прыгивают со скамеек и разбегаются по площадке. По сигналу тренера: «Быстро в домик!» - они должны быстро встать на скамейку. Игра повторяется 4-5 раз
18.	<b>«Спящая лиса»</b>	Выбирают лису. Она уходит в угол площадки: (пору) и крепко засыпает (закрывает глаза). На противоположной стороне площадки, за чертой - дом зайцев. Они резвятся на площадке, бегая в разных направлениях. Через некоторое время тренер говорит: «Лиса проснулась!» Все дети, спасаясь от лисы, бегут в свой дом. Лиса догоняет их, стараясь дотронуться рукой. Пойманных детей лиса отводит в пору. Когда в норе окажется 2-3 ребенка, выбирается новая' лиса. Игра повторяется пока в роли лисы не побывает каждый ребенок. В конце тренер отмечает самую ловкую лису
19.	<b>«Добеги до предмета»</b>	Тренер называет предмет на площадке, до которого нужно добежать. По команде дети бегут и шагом возвращаются обратно. Затем тренер называет другой предмет. Игра повторяется 3-4 раза. Тренер отмечает тех, кто во время бега не задевал товарищей
20.	<b>«Наседка цыплята»</b>	<b>и</b> Дети изображают цыплят, тренер-наседку, все располагаются на месте, огороженном натянутой между стойками веревкой (на высоте 30-40 см). Наседка отправляется на поиски корма, зовет цыплят: «Ко-ко-ко». По ее зову цыплята подлезают под веревку, бегут к ней, гуляют, наклоняются, приседают, ищут корм. Когда тренер произносит: «Большая птица летит!» - все цыплята быстро убегают на свое место. Тренер в это время может приподнять веревку повыше, чтобы дети не задевали ее. Роль наседки могут в дальнейшем выполнять и сами дети
21.	<b>«Ловишки»</b>	Выбирают ловишку. По сигналу тренера «раз, Два, три, лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные дети отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребенка, выбирается новый ловишка. Игра повторяется 3-4 раза
22.	<b>«У ребят порядок строгий».</b>	Играющие стоят в колонне по росту. По сигналу тренера расходятся по площадке в любом

		направлении, произнося слова: «У ребят порядок строгий, знают все свои места. Ну, трубите веселей: "Тра-та-та, тра-та-та!"». По команде «становись» дети становятся по росту в колонну. Отмечают самых быстрых и ловких детей
23.	<b>«Подпрыгни повыше»</b>	Тренер держит в руках ленточку, дети стоят в кругу. Подозвав к себе 2-3 ребенка, он предлагает им подпрыгнуть и коснуться ленточки. Затем вызывает других детей, игра продолжается
24.	<b>«Кто дальше прыгнет»</b>	Дети выстраиваются по линии. По сигналу тренера выполняют прыжок вперед. Побеждает тот, кто дальше прыгнул. Игра повторяется 4-5 раз
25.	<b>«На одной ножке по дорожке»</b>	Дети встают по краю площадки. Тренер предлагает им допрыгать до середины площадки на правой ноге (3-4 м). Обратно дети бегут. Затем прыгают на другой ноге
26.	<b>«Обезьянки»</b>	Тренер говорит, что дети должны взбираться на дерево - гимнастическую стенку, как обезьянки, которые срывают фрукты с деревьев. Они по двое подходят к стенке, встают лицом к ней и взбираются до 3-4 рейки. Остальные стоят и смотрят, как обезьянки взбираются по деревьям. Затем таким же образом взбирается по лесенке следующая пара детей. Отмечают детей, которые хорошо взбираются на лесенку
27.	<b>«Найди себе пару»</b>	Дети встают в пары, взявшись за руки, и идут по площадке. По сигналу тренера дети разбегаются по всей площадке. По другому сигналу они должны быстро найти своего товарища. Тренер отмечает наиболее быстрых. Игра повторяется 3-4 раза. до ленточки, берут ее, машут над головой, кладут на место и возвращаются
28.	<b>«Рыбаки и сеть»</b>	Дети бегают по площадке перед гимнастической стенкой. Это - рыбки в пруду. Гимнастическая стенка - большая сеть. Тренер говорит слова: «Рыбаки закинули сеть, по рыбки их не боятся». Дети бегут к сети, пролезают между рейками и оказываются в безопасном месте. Тренер говорит: «Рыбаки ушли и не поймали ни одной рыбки». Дети возвращаются на площадку и снова бегают. Игра повторяется 3-4 раза