

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Свердловской области  
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
**МАОУ СОШ № 71**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Екатеринбург, 2025

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|    |   |    |
|----|---|----|
| 1. | Пояснительная записка                         | 3  |
| 2. | Учебный план                                  | 10 |
| 3. | Учебно-тематический план                      | 11 |
| 4. | Материально-техническое обеспечение программы | 17 |
| 5. | Кадровое обеспечение программы                | 18 |
| 6. | Учебно-методическое обеспечение программы     | 19 |
| 7. | Список литературы                             | 20 |
| 8. | Приложения                                    | 21 |

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности по волейболу включает нормы и требования, определяющие содержание программы дополнительного образования, максимальный объем вне учебной нагрузки обучающихся, уровень подготовки обучающихся, а также основные требования к обеспечению образовательного процесса.

Программа рассчитана на школьников 11- 17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель работы секции по волейболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** – содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями через занятия игры в волейбол.

#### **Задачи программы:**

##### *Обучающие:*

- сформировать навыки по технике стоек и перемещений, передачам мяча, приему мяча, подачам, атакующему удару, блокированию;
- сформировать навыки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

- дальнейшее обучение основам техники и тактики игры.

*Развивающие:*

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- повышение уровня общей физической подготовленности.

*Воспитательные:*

- сформировать стойкий интерес к занятиям волейболом;
- укрепить здоровье и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

### **Планируемые результаты освоения курса обучения:**

*Личностные результаты:*

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- развитие патриотического чувства через занятия спортом и изучение истории спорта в России;
- принятие норм здорового образа жизни, позитивного общения друг с другом.

*Метапредметные результаты:*

- уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (соблюдать режим дня, выполнять утреннюю зарядку, участвовать в оздоровительных мероприятиях и т. д.);
- понимать необходимость контроля за своим физическим состоянием при повышенных нагрузках;
- уметь планировать свое свободное время.

- уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

*Предметные результаты:*

- овладеть основными понятиями и правилами игры в волейбол;
- выполнять элементарные и более сложные тренировочные упражнений с мячом;
- знать основные факты из истории развития волейбола в России.

Программа является блочной. Содержание курса обучения распределяется по следующим блокам:

- блок «Вводное занятие», в рамках которого происходит знакомство с группой, с целями и задачами обучения как каждого обучения, так и по курсу в целом;
- блок «Введение в программу» направленный на знакомство с командным видом спорта (волейбол) его особенностями, правилами игры и внешним видом при занятии в кружке;
- блок «Общая физическая и специальная подготовка», направленный на развитие опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты реакции, ловкости, скорости), изучается история развития физической культуры, спорта в РФ;
- блок «Основы техники и тактики игры», направленный на отработку шагов, бросков, скоростной техники, передачи мяча, формируются тактические индивидуальные действия в команде;
- блок «Игры и соревнования», в рамках которого предусмотрено посещение игр и соревнований профессиональных команд по командным игровым видам спорта, участие детей в соревнованиях районного, городского и др. уровней;

- блок «Итоговый контроль», направленный на определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании каждого года обучения и всего курса обучения по программе;
- блок «Заключительное занятие», в рамках которого подводятся итоги за прошедший год обучения и/или за весь курс обучения. Рефлексия.

Обучение по программе предполагает специализацию и погружение в командную спортивную игру волейбол и направлен на формирование и развитие основных качеств спортсмена-волейболиста, а также знакомит обучающихся с инструкторской и судейской практиками данного вида спорта.

### **Условия реализации программы**

Программа секции по волейболу адресована детям 11 - 17 лет и рассчитана на 1 года обучения.

Режим занятий, регламентируемый СанПиН, следующий:

Общий объем часов в год – 76.

Количество занятий в неделю – 1;

Продолжительность занятий – 2 часа.

### **Ведущие формы и методы работы**

Организационной формой процесса обучения является групповое занятие.

*Ведущие методы работы:*

- тренировки по общей и специальной физической подготовке (занятия на воздухе, игры, эстафеты);
- теоретические занятия в форме бесед, дискуссий, тестов;
- соревновательные игры и эстафеты;
- участия в соревнованиях различного уровня.

Участие в соревнованиях различного уровня является неотъемлемой частью учебного процесса.

Основной показатель работы секции по волейболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

С первого года обучения особое время уделяется общей физической и специальной физической подготовке. На протяжении года удельный вес физической и специальной подготовки меняется.

В последующие годы обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки. На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики – научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, классе. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

*Формы организации процесса обучения:*

1. Комбинированное занятие (объяснение, демонстрация информации в форме рассказа, опрос в форме беседы, диалога, выполнение практических заданий).
2. Практическое занятие (индивидуальная и групповая работа, выполнение практических упражнений, заданий).
3. Открытые занятия, участие в спортивных мероприятиях/соревнованиях различного уровня.

## Формы контроля

### Определение результативности обучения

В учебном процессе используются как групповые, так и индивидуальные формы контроля освоения курса программы, определяющие уровень сформированности общих и специальных (штрафные броски; броски с дистанции; скоростная техника; передача мяча; тактические индивидуальные действия в команде) физических качеств спортсмена-баскетболиста. Виды, формы и методы контроля, а также цель и время их проведения указаны в таблице.

| <b>Виды контроля, сроки</b>  | <b>Содержание</b>   | <b>Формы контроля</b>       | <b>Методы контроля</b>  |
|--|---|-----------------------------|---|
| <b>Вводный (входящий)</b><br>(в начале учебного года)  | Определение уровня физической подготовки, умений и навыков  | Индивидуальный              | Сдача нормативов  |
| <b>Текущий</b> (в течение всего учебного года)   | Выявление ошибок и успехов в освоении материала   | Индивидуальный<br>Групповой | Беседа, опрос<br><br>Наблюдение<br><br>Учебные соревновательные игры  |
| <b>Итоговый (аттестация)</b><br>- Текущая аттестация<br><br>– Итоговая аттестация (конец всего курса обучения) | Отслеживание динамики, прогнозирование результативности дальнейшего обучения<br><br>Определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании всего курса обучения по программе | Индивидуальный<br>Групповой | Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке<br><br>Участие в соревнованиях<br><br>Наблюдение<br><br>Беседа, опрос<br><br>Учебные соревновательные игры |

Итоговый контроль обучающихся осуществляется при проведении текущей и итоговой аттестации через механизмы групповой и индивидуальной работы, которая проходит в виде опроса в форме теста по отдельным темам пройденного материала, контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке

Сроки проведения аттестации устанавливаются администрацией образовательного учреждения и фиксируются в его общем учебном плане: для текущей аттестации – это последняя учебная неделя 1-го полугодия; для итоговой – последняя учебная неделя 2-го полугодия. В процессе итогового контроля отслеживается усвоение знаний и динамика развития обучающихся по основным критериям.

Критериями оценки результатов освоения программы служат:

- осмысленность и свободное использование специальной терминологии;
- соответствие уровня подготовки программным требованиям;
- достижение поставленной задачи;
- уровень развития чувства коллективизма, ответственности, умения работать в команде;
- проявление лидерских качеств.

После освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы документ не выдается.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

| <b>№</b> | <b>Название блока</b>                     | <b>Количество часов по курсу обучения</b> |
|----------|---|---|
| 1.       | Вводное занятие                           | 2   |
| 2.       | Введение в программу                      | 2   |
| 3.       | Общая физическая и специальная подготовка | 25  |
| 4.       | Основы техники и тактики игры             | 37  |
| 5.       | Игры и соревнования                       | 4   |
| 6.       | Итоговый контроль                         | 4   |
| 7.       | Заключительное занятие                    | 2   |
|          | <b>ИТОГО:</b>                             | <b>76</b>                                 |

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №  | Раздел (тема)  | Количество часов |        |          | Формы\методы аттестации/ контроля  |
|--|--|------------------|--------|----------|--|
|  |  | Всего            | Теория | Практика |  |
| <b>Блок 1. «Вводное занятие»</b>                           |  |                  |        |          |  |
| 1.1  | Вводное занятие  | 2                | 2      | -        |  |
| <b>Блок 2. «Введение в программу»</b>                      |  |                  |        |          |  |
| 2.1.   | Возникновение игры волейбол и пути развития современного волейбола | 1                | 1      | -        | Групповой, индивидуальный- наблюдение, опрос   |
| 2.2.   | Правила соревнований по волейболу                                  | 1                | 1      | -        | Групповой, индивидуальный- наблюдение, опрос   |
| <b>Блок 3. «Общая физическая и специальная подготовка»</b> |  |                  |        |          |  |
| 3.1  | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль                         | 1                | 1      | -        | Групповой, индивидуальный- наблюдение, опрос   |
| 3.2  | Общая физическая подготовка  | 10               | 2      | 8        | Групповой, индивидуальный- наблюдение, опрос, выполнение нормативов, практических упражнений |
| 3.3  | Специальная физическая подготовка                                  | 12               | 1      | 11       | Групповой, индивидуальный- наблюдение, опрос, выполнение нормативов, практических упражнений |
| 3.4  | Контрольные испытания  | 2                | -      | 2        | Групповой, индивидуальный- наблюдение, выполнение нормативов, практических упражнений        |
| <b>Блок 4. «Основы техники и тактики игры»</b>             |  |                  |        |          |  |
| 4.1  | Основы техники игры  | 37               | 7      | 30       | Групповой, индивидуальный- наблюдение, опрос, выполнение нормативов, практических упражнений |
| <b>Блок 5. «Игры и соревнования»</b>                       |  |                  |        |          |  |

|   |   |           |           |           |   |
|---|---|-----------|-----------|-----------|---|
| 5.1                                     | Участие в соревнованиях различного уровня | 2         | -         | 2         | Групповая работа, наблюдение  |
| 5.2                                     | Товарищеские встречи по волейболу         | 2         | -         | 2         | Групповая работа, наблюдение  |
| <b>Блок 6. «Итоговый контроль»</b>      |   |           |           |           |   |
| 6.1.                                    | Текущая аттестация                        | 2         | 1         | 1         | Опрос по пройденному теоретическому материалу, наблюдение, выполнение нормативов, практических упражнений |
| 6.2.                                    | Итоговая аттестация                       | 2         | 1         | 1         | Опрос по пройденному теоретическому материалу, наблюдение, выполнение нормативов, практических упражнений |
| <b>Блок 7. «Заключительное занятие»</b> |   |           |           |           |   |
| 7.1.                                    | Заключительное занятие                    | 2         | -         | 2         | -   |
|   | <b>Итого:</b>                             | <b>76</b> | <b>17</b> | <b>59</b> |   |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### Блок 1. Вводное занятие

#### **Тема 1.1. Вводное занятие.**

*Теория:* знакомство с группой. Цели и задачи обучения. Инструктаж по ТБ и ПБ. Правила поведения на занятии.

### Блок 2. Введение в программу

#### **Тема 2.1. Возникновение игры волейбол и пути развития современного волейбола.**

*Теория:* краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола.

## **Тема 2.2. Правила соревнований по волейболу.**

*Теория:* состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста.

## **Блок 3. Общая физическая и специальная подготовка**

### **Тема 3.1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.**

*Теория:* правила личной гигиены. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов.

### **Тема 3.2 Общая физическая подготовка.**

*Теория:* понятие о строении и командах. Команды для управления группой.

*Практика:* выполнение строевых упражнений, гимнастических упражнений, упражнения в висах и упорах, подвижные и спортивные игры.

### **Тема 3.3. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* понятия о воспитании физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для данной спортивной дисциплины.

*Практика:* упражнения для привития навыков быстроты ответных действий, бег с остановками и изменением направления, челночный бег, бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, подвижные игры, упражнения на развитие специальной ловкости и точности движений, приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах, многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления, прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и единой вперед, многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед над собой) и ловля, броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование),

многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, баскетбольного мячей в стену, многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее, многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча), броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя).

#### **Тема 3.4. Контрольные испытания.**

*Практика:* испытания по общей и специальной физической подготовке – контрольные замеры, эстафеты, соревнования.

### **Блок 4. Основы техники и тактики игры**

#### **4.1. Основы техники и тактики игры.**

*Теория:* просмотр видео-фрагментов, наглядный пример тренера, устное объяснение техники нападения, защиты, блокирования.

*Практика:* упражнения техники нападения- действия без мяча, с мячом, упражнения техники защиты- действия без мяча, с мячом, прием мяча, блокирование мяча, упражнения тактики нападения, защиты-индивидуальные и групповые действия.

### **Блок 5. Игры и соревнования**

#### **Тема 5.1. Участие в соревнованиях различного уровня.**

*Практика:* участие в соревнованиях районного и городского уровней.

#### **Тема 5.2. Товарищеские встречи по волейболу.**

*Практика:* игра по пионерболу с элементами волейбола, волйбол среди обучающихся группы.

### **Блок 6. Итоговый контроль**

## **Тема 6.1. Текущая аттестация.**

*Теория:* опрос в форме теста по пройденному материалу.

*Практика:* открытое занятие, сдача нормативов, контрольные замеры.

## **Тема 6.2. Итоговая аттестация.**

*Теория:* опрос в форме теста по пройденному материалу.

*Практика:* сдача нормативов, контрольные замеры.

## **Блок 7. Заключительное занятие**

### **Тема 7.1. Заключительное занятие.**

*Практика:* подведение итогов за прошедший год обучения.  
Рефлексия.

#### **Требования к уровню подготовки**

*Предметно-информационная составляющая:*

- представления об основных понятиях игры в волейбол;
- правила игры и выполнение элементарных упражнений с мячом;
- выполнение тренировочных упражнений на развитие различных групп мышц, скорости, ловкости, меткости, командного взаимодействия.

*Деятельностно-коммуникативная составляющая:*

- соблюдать правила личной гигиены и делать утреннюю зарядку;
- владеть основным минимумом техники передвижения, стойки волейболиста, техникой владения мяча и передачи его, подачи;
- работать в групповых и командных тренировках;
- владеть основными приемами тактики защиты и нападения;

- участвовать в спортивных состязаниях своей возрастной группы.

*Ценностно-ориентационная составляющая:*

- привычка к здоровому образу жизни, к позитивному общению друг с другом;
- патриотическое чувство через занятия спортом и изучение истории спорта в России.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Помещение для занятий: спортивный зал.

| <b>№</b> | <b>Оборудование</b>        | <b>Количество /шт</b> |
|----------|----------------------------|-----------------------|
| 1.       | Стойки волейбольные        | 2 штуки               |
| 2.       | Гимнастическая стенка      | 6 штук                |
| 3.       | Гимнастические скамейки    | 3-4 штуки             |
| 4.       | Гимнастические маты        | 3 штуки               |
| 5.       | Скакалки                   | 20 штук               |
| 6.       | Мячи набивные (масса 1 кг) | 25 штук               |
| 7.       | Волейбольная сетка         | 1 штука               |
| 8.       | Гантели различной тяжести  | 20 штук               |
| 9.       | Мячи волейбольные          | 20 штук               |
| 10.      | Рулетка                    | 2 штуки               |

## **КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Количество педагогов, ведущих занятие - 1.
2. Требования к компетенции педагога:
  - педагогическое образование;
  - профильная подготовка (владение знаниями, умениями, навыками, соответствующими профилю программы);
  - владение знаниями по основам психологии детей и подростков;
  - владение основами знаний по работе с детьми особых категорий (одаренные и мотивированные дети, дети с ОВЗ)
  - владение знаниями по ТБ и ПБ.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

| <i>Учебные пособия</i>      |   |
|-----------------------------|---|
| 1.                          | Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976 - 189 с   |
| 2.                          | Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г. – 154с.   |
| 3.                          | Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.  |
| 4.                          | Мagma-Team.ru Методика тактической подготовки волейболистов   |
| 5.                          | Видео-уроки по волейболу (сайт физическая культура для учителей)<br><a href="http://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/">http://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/</a> |
| <i>Методические пособия</i> |   |
| 1.                          | Таблицы контроля уровня освоения программы:<br>оценка уровня соответствия нормативам по общей и специальной физической подготовке;<br>контрольно-переводные нормативы                           |
| 2.                          | Перечень тренингов на взаимодействие и командообразование   |
| 3.                          | Перечень тренингов по психологической подготовке спортсмена к соревнованиям   |
| 4.                          | <i>Дидактические материалы</i>  |
| 5.                          | Таблица нормативов по физической подготовке спортсмена  |
| 6.                          | Таблица «Правила травмобезопасности»  |
|                             | Таблица «Правила оказания первой помощи»  |
| 1.                          | Таблицы контроля уровня освоения программы:<br>оценка уровня соответствия нормативам по общей и специальной физической подготовке;<br>контрольно-переводные нормативы                           |
| 2.                          | Перечень тренингов на взаимодействие и командообразование   |
| 3.                          | Перечень тренингов по психологической подготовке спортсмена к соревнованиям   |

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.–77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976.- 111с.
3. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.–287 с.
4. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.–159 с.
5. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.–89 с.
6. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.–214 с.
7. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.-54 с.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.-63 с.
9. 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.: Академия, 2001.-96 с.
10. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.–189 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

*Приложение 1*

### **Контрольные испытания по общей физической подготовке. Перечень необходимых упражнений**

| Физические способности | Контрольные упражнения                              | Возраст   |       |           |       |
|------------------------|---|-----------|-------|-----------|-------|
|                        |   | 12-13 лет |       | 14-17 лет |       |
|                        |   | Мал       | Дев.  | Юн.       | Дев.  |
| Скоростные             | Бег 30 м, сек                                       | -         | -     | -         | -     |
|                        | Бег 60 м, сек                                       | 8,9       | 10,0  | -         | -     |
|                        | Бег 100 м, сек                                      | -         | -     | 14,1      | 17,4  |
| Координационные        | Челночный бег<br>3x10 м, сек                        | 8,4       | 9,3   | 7,9       | 9,3   |
| Скоростно-силовые      | Прыжок в длину<br>с места, см                       | 190       | 165   | 205       | 170   |
| Выносливость           | Бег 2000 м,<br>мин/сек                              | 9,20      | 11,30 | -         | 10,40 |
|                        | Бег 3000 м,<br>мин/сек                              | -         | -     | 12,40     | -     |
| Гибкость               | Наклон вперед из положения<br>сидя, см              | 8         | 12    | 9         | 12    |
| Силовые                | Подтягивание на высокой<br>перекладине из виса, раз | 7         | -     | 9         | -     |
|                        | Подтягивание на низкой<br>перекладине из виса лежа  | -         | 12    | -         | 13    |

*Примечание:* Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

*Приложение 2*

### **Контрольные испытания по специальной подготовке. Перечень необходимых упражнений**

| №<br>п/п | Содержание требований (виды испытаний)                 | Кол-во<br>раз     |
|----------|--|-------------------|
|          |  | 1 год<br>обучения |
| 1.       | Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены | 4                 |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 22. | Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу<br>(количество серий) | 6 |
| 3.  | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4                        | 4 |
| 4.  | Подача верхняя прямая в пределы площади   | 3 |
| 5.  | Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3                                  | 3 |
| 6.  | Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу                       | 8 |
| 7.  | Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах                 | 3 |
| 8.  | Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4                                 | 3 |
| 9.  | Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)                        | 3 |
| 10. | Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке   | 4 |
| 11. | Передачи сверху, снизу (стоя у стены)   | 5 |
| 12. | Подача на точность  | 4 |
| 13. | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1                                | 3 |
| 14. | Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)                           | 3 |

*Примечание:* Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

### *Приложение 3*

## **Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры. Перечень необходимых упражнений и игр**

### **1. Строевые упражнения:**

- шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал;
- виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два, сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, предварительная и исполнительная части команд, основная стойка, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю, походный и строевой шаг, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения, остановка во время движения шагом и бегом.

### **2. Гимнастические упражнения:**

- упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса.

Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и

шеи;

- упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы);
- упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки;
- бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

### 3. Упражнения в висах и упорах:

- из виса хватом сверху подтягивание, из упора лежа сгибание и разгибание рук.

### 4. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий:

- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к

стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами;

- бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом;
- бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

##### 5. *Подвижные игры:*

- игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты;
- игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета волейболистов», «Встречная эстафета» и т.д.;
- «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные);
  - «Вызов»;
  - «Вызов номеров»;
  - «Попробуй, унеси».

##### 6. *Упражнения для развития ловкости:*

- одиночные и многократные кувырки вперед и назад;
- одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°;
- прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов;
- прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе;
- эстафеты с преодолением препятствий;
- приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

7. *Многократные броски набивного мяча* (массой 1-2 кг):

- над собой и прыжки и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1 -1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняются ритмично, без лишних доскоек);
- прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и единой вперед. То же, с отягощением;
- многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее;
- многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

8. *Упражнения на отработку техники нападения:*

- действия без мяча- перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений;
- действия с мячом- передача мяча: сверху двумя руками;

передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее;

- подача мяча- нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность;
- нападающие удары- по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

9. *Упражнения на отработку техники защиты:*

- действия без мяча- перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите;
- действия с мячом- прием мяча: снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи;
- блокирование- одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.