

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кубинская средняя общеобразовательная школа №2  
имени Героя Советского Союза Безбородова В.П.**

**РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Педагогического совета

от «30» августа 2023 г.

Протокол № 1

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ Кубинской СОШ № 2  
имени Героя Советского Союза Безбородова В.П.

\_\_\_\_\_ Данилова О.В.

Приказ № 121 от 31.08.2023 г.

«01» сентября 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Общефизическая подготовка (ОФП) по направлению «Волейбол»  
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

**Бучинский Виктор Станиславович,**

учитель физической культуры

г. Кубинка, 2023г.

**I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

<b>Название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности « <b>Общефизическая подготовка (ОФП) по направлению «Волейбол»</b> - направленность: <i>спортивная</i> - уровень: <i>стартовый</i> ; - возраст детей: <i>11 – 17 лет</i>
<b>Автор программы</b>	<i>Бучинский Виктор Станиславович, учитель физической культуры</i>
<b>Цель программы</b>	формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом через знакомство с основами волейбола.
<b>Задачи программы</b>	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ - формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;</li> <li>✓ способствовать укреплению физического и психического здоровья;</li> <li>✓ воспитывать морально-волевые и нравственные качества: целеустремленность, самообладание, ответственность, патриотизм.</li> </ul> <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развивать навыки социального поведения;</li> <li>✓ развивать навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;</li> <li>✓ развивать навыки определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.</li> </ul> <p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ сформировать теоретические знания в области волейбола: история, правила, основы техники безопасности;</li> <li>✓ сформировать базовые технические и тактические навыки игры в волейбол;</li> <li>✓ развивать двигательные умения и навыки.</li> </ul>
<b>Сроки реализации</b>	<i>2023-2024 учебный год</i>
<b>Механизмы реализации программы</b>	<i>Программа «общефизическая подготовка (ОФП) по направлению «Волейбол» рассчитана на 72 часа (1 раз в неделю по 2 академических часа)</i>
<b>Ожидаемые результаты реализации программы</b>	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность ценностного отношения к ведению здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>- укрепление физического и психического здоровья;</li> <li>- проявление морально-волевых и нравственных качеств: целеустремленности, самообладания, ответственности, патриотизма.</li> </ul> <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление навыков социального поведения;</li> </ul>

- развитие навыков планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;
- развитие навыков определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

**Предметные:**

**Обучающиеся знают:**

- историю, базовые правила волейбола;
- компоненты и основы ведения здорового образа жизни;
- оздоровительные возможности занятий физической культурой и спортом;
- основы спортивной этики. умеют:
- соблюдать правила техники безопасности;
- демонстрировать комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять базовые технические элементы волейбола;
- применять базовые элементы техники и тактики волейбола в процессе игровой практики;
- выполнять тесты ВФСК «ГТО».

**Будут знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры волейбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в волейбол, судейство.

**Уметь:**

- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

<p><b>Система контроля над исполнением программы</b></p>	<p>В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.</p> <p>Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.</p> <p>Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие обучаемых в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.</p> <p>Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.</p> <p>Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.</p>
--	---

## II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Общепфизическая подготовка (ОФП) по направлению «Волейбол»**

Разработана на основе требований:

### ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012).
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к

устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;

- ПРИКАЗ от 9 ноября 2018 г. № 196 МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ПРИКАЗ от 30.09.2020 № 533 о внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196
- Письмо МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ДЕПАРТАМЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ от 18 августа 2017 г. N 09-1672;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- С учётом требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (Приказ Министерства спорта России от 20 августа 2013 года № 680, с изменениями от 15 июля 2015 года №741);

#### РЕГИОНАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

- Целевая модель развития системы дополнительного образования детей в Московской области
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области № 01-06-695 от 24.03.2016;
- Постановление «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области» от 30.07.2019 № 460/25; (ЕСЛИ ПРОГРАММА ПФДОД)

**НОВИЗНА программы** заключается в том, что правильно подобранные упражнения, задания улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. За счёт комплекса упражнений и специальных заданий развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ** заключается в оздоровительном эффекте физических упражнений в сочетании с игровыми технологиями, а сохранение и укрепление здоровья подростков остается всегда актуальной задачей нашего государства. В процессе освоения Программы обучающиеся научатся применять полученные знания, умения, навык в повседневной жизни.

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ** программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению игры в волейбол.

**ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ** дополнительной образовательной программы заключается в том, что у детей в связи с большими учебными нагрузками и домашними заданиями развивается гиподинамия. Решить проблему, призвана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Общезначительная подготовка (ОФП) по направлению «Волейбол»**, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма через освоения навыков игры в волейбол.

**АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Общезначительная подготовка (ОФП) по направлению «Волейбол»** адресована для детей с 11 до 17 лет, проявляющих интерес к спорту и желающих заниматься волейболом, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра имеющих допуск к занятиям. На занятия допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для данного вида спорта. Группы формируются из обучающихся зачисленных в МБОУ Кубинская СОШ №2 имеющих допуск врача.

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Общезначительная подготовка (ОФП) по направлению «Волейбол»**. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часу. Итого 72 часа в год. Срок реализации программы – 1 год.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ** формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом через знакомство с основами волейбола.

#### **ЗАДАЧИ:**

##### *Личностные:*

- ✓ - формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- ✓ способствовать укреплению физического и психического здоровья;
- ✓ воспитывать морально-волевые и нравственные качества:  
целеустремленность, самообладание, ответственность, патриотизм.

##### *Метапредметные:*

- ✓ развивать навыки социального поведения;
- ✓ развивать навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии поставленной целью;

- ✓ развивать навыки определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

*Предметные:*

- ✓ сформировать теоретические знания в области волейбола: история, правила, основы техники безопасности;
- ✓ сформировать базовые технические и тактические навыки игры в волейбол;
- ✓ развивать двигательные умения и навыки.

### III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общефизическая подготовка (ОФП) по направлению «Волейбол» рассчитана на 72 часа

(1 раз в неделю по 2 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>				
<b>1.1.</b>	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
1.1.1.	Тема 1.1. Вводное занятие.	0,5 ч	0,5 ч		Устный опрос, вводный контроль.
1.1.2.	Тема 1.2. История развития волейбола.	0,5 ч	0,5 ч		Устный опрос, тестирование.
1.1.3.	Тема 1.3. Роль игры в волейбол в укреплении организма.	0,5 ч	0,5 ч		Наблюдение, опрос, вводный контроль
1.1.4.	Тема 1.4. Техническая подготовка.	0,5 ч	0,5 ч		Наблюдение, опрос, текущий контроль.
1.1.5.	Тема 1.5. Тактическая подготовка	0,5 ч	0,5 ч		Сообщение, решение проблемных задач, текущий контроль.
1.1.6.	Тема 1.6. Основные правила самоконтроля	0,5 ч	0,5 ч		Тематический контроль.
1.1.7.	Тема 1.7. Правильный подбор физических упражнений.	1 ч	1 ч		Наблюдение, текущий контроль.
<b>1.2.</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка.</b>	<b>8ч</b>		<b>8ч</b>	
1.2.1.	Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения с предметами и безпредметов.	3 ч	Во время учебного занятия	3 ч	Вводный контроль, тематический контроль.

1.2.2.	Тема 2.2. Бег, беговые упражнения.	3 ч		3 ч	Текущий контроль, тематический контроль
1.2.3.	Тема 2.3. Упражнения для развития общей выносливости.	2 ч		2 ч	Наблюдение, текущий контроль.
<b>1.3.</b>	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>10 ч</b>		<b>10 ч</b>	
1.3.1.	Тема 1. Упражнения для повышения уровня физической работоспособности	2 ч		2 ч	Наблюдение, вводный, текущий контроль, контрольные задания.
1.3.2.	Тема 3.2. Круговая тренировка.	2 ч	Во время учебного занятия	2 ч	Тематический контроль
1.3.3.	Тема 3.3. Задания, индивидуализированные для каждого обучающегося	1 ч		1 ч	Тематический контроль, текущий контроль, контрольные задания, периодический контроль.
1.3.4.	Тема 3.4. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	2 ч		2 ч	Текущий контроль,
1.3.5.	Тема 3.5. Упражнения для развития оптимальной выносливости	2 ч		2 ч	тематический контроль, периодический контроль.
<b>1.4.</b>	<b>Раздел 4. Избранный вид спорта (волейбол)</b>	<b>26 ч</b>		-	<b>26 ч</b>
1.4.1.	Тема 4.1. Развитие специальных физических качеств в игре волейбол.	2 ч	Во время учебного занятия	2 ч	Текущий контроль, наблюдение, контрольные игры с заданием.
1.4.2.	Тема 4.2. Овладение основами техники игры в волейбол.	10 ч		10 ч	Текущий контроль. Тематический контроль. Периодический контроль. Контрольные игры. Контрольные игры с заданием.
1.4.3.	Тема 4.3. Овладение основами тактики игры в волейбол.	4 ч	Во время учебного занятия	4 ч	Тематический контроль. Периодический контроль. Текущий контроль.



					Контрольные игры.
1.4.4.	Тема 4.4. Психологическая подготовка.	1 ч		1 ч	Наблюдение, решение психологических ситуаций, поставленных задач в игре. Текущий контроль.
1.4.5.	Тема 4.5. Интегральная подготовка	2 ч		2 ч	Тематический контроль. Текущий контроль.
1.4.6.	Тема 4.6. Комплексы упражнений для развития быстроты перемещений при защитных и нападающих действиях.	2 ч	Во время учебного занятия	2 ч	Тематический контроль. Периодический контроль. Текущий контроль.
1.4.7.	Тема 4.7. Упражнения для воспитания быстроты ответных действий.	2 ч		2 ч	Тематический контроль. Контрольные игры с заданием.
1.4.8.	Тема 4.8. Контрольные испытания	2 ч	Во время учебного занятия	2 ч	Тематический контроль. Контрольные нормативы по общей физической подготовке.
1.4.9.	Тема 4.9. Подвижные игры и эстафеты элементами игры волейбол.	4 ч		4 ч	Тематический контроль. Текущий контроль.
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>24 ч</b>		<b>24 ч</b>	
<b>2.1.</b>	<b>Раздел 5. Развитие творческого мышления</b>	<b>6ч</b>		<b>6ч</b>	
2.1.1.	Тема 5.1. Тактические действия при защите в 1, 6, 5 зонах	2 ч	Во время учебного занятия	2 ч	Тематический контроль. Периодический контроль. Текущий контроль. Контрольные игры с заданием.

2.1.2.	Тема 5.2. Тактические действия при нападении из зоны 4 и 2	2 ч		2 ч	Тематический контроль. Периодический контроль. Текущий контроль. Контрольные игры с заданием.
2.1.3.	Тема 5.3. Тактические действия при подаче	2 ч		2 ч	Тематический контроль. Текущий контроль.
<b>2.2.</b>	<b>Раздел 6. Специальные навыки</b>	<b>4 ч</b>		<b>4 ч</b>	
2.2.1.	Тема 6.1. Развитие умения точно и своевременно выполнять задания по технике игры в волейбол	2 ч		2 ч	Тематический контроль. Текущий контроль. Контрольные игры.
2.2.2.	Тема 6.2. Развитие умения применять методы страховки и само страховки при занятиях волейболом	2 ч		2 ч	Наблюдение. Текущий контроль.
<b>2.3.</b>	<b>Раздел 7. Различные виды спорта и подвижные игры</b>	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
2.3.1.	Тема 7.1. Выполнение комплексов упражнений и заданий, связанных с правилами волейбола и подвижных игр.	1 ч	Во время учебного занятия	1 ч	Тематический контроль. Текущий контроль.
2.3.2.	Тема 7.2. Развитие физических качеств средствами других видов спорта и подвижных игр.	4 ч		4 ч	Тематический контроль. Текущий контроль. Контрольные игры.
2.3.3.	Тема 7.3. Развитие умения соблюдать технику безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.	1 ч		1 ч	Тематический контроль. Текущий контроль.
2.4.	<b>Раздел 8. Самостоятельная работа</b>	<b>4 ч</b>		<b>4 ч</b>	Тематический контроль. Текущий контроль.
2.5.	<b>Раздел 9. Аттестация</b>	<b>4 ч</b>		<b>4 ч</b>	

2.5.1.	Промежуточная аттестация	2 ч		2 ч	Контрольные упражнения, нормативы промежуточный тест
2.5.2.	Итоговая аттестация	2 ч		2 ч	Контрольные упражнения, нормативы итоговый тест
	<b>Итого:</b>	<b>72 часа</b>			

#### IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

##### Раздел 1. Основы знаний.

Вводное занятие 2 часа

**Теория** Темы раздела: инструктаж по технике безопасности; история развития волейбола; роль игры в волейбол в укреплении организма; влияние общефизических и специальных упражнений на организм занимающихся; основные правила игры в волейбол; основные приёмы игры в волейбол; требования к технике безопасности; основные правила самоконтроля; правильный подбор физических упражнений.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Содержанием общей физической подготовки является воспитание физических качеств и способностей, необходимых в спортивной деятельности, осуществляемой в основном общеподготовительными упражнениями.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Общая физическая подготовка так или иначе специализируется, применительно к особенностям избранного вида спорта и проводится в течение всего годичного цикла подготовки.

**Теория.** В данном разделе отводится на теорию тема правильный подбор физических упражнений.

**Практика.** В практические занятия по общей физической подготовке входят упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки). Для мышц рук и плечевого пояса. Движения руками в различных плоскостях и направлениях, в различном темпе и в различных исходных положениях, одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). Для мышц туловища. В различных положениях - наклоны вперёд, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. В положении лежа на спине - поднимание и опускание туловища. Для мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения, упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 10 м,

20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег по отрезкам, бег с препятствиями, скоростной бег.  
Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

**Теория:** упражнения для повышения уровня физической работоспособности.

**Практика.** Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад. Круговая тренировка. 6-8 станций. В работу последовательно вовлекаются основные группы мышц. Задания, индивидуализированные для каждого обучающегося (по количеству раз и времени). По мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают.

По направленности тренировка – силовая и скоростно-силовая.

Упражнения для развития силовых способностей. В качестве средств развития силовых способностей используются физические упражнения на тренажерах. Силовые упражнения должны быть направлены на развитие общей силы (укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости)

Упражнения для развития скоростных способностей. Основными средствами развития быстроты являются: упражнения, выполняемые со скоростью, в минимальный для данных условий промежуток времени. Для воспитания быстроты простой двигательной реакции применяется метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повторном реагировании на внезапный (заранее обусловленный звуковой сигнал) с установкой на сокращение времени реагирования. При воспитании реакции на движущийся объект особое внимание уделяется сокращению времени нахождения и фиксации его в поле зрения, а также способность заранее предусматривать возможные перемещения объекта.

Упражнения для развития общей выносливости. В процессе воспитания общей выносливости могут применяться самые разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения из других видов спорта.

Упражнения для развития ловкости и координационных способностей. Основными средствами развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности; упражнения, содержащие элементы новизны и возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач. Наиболее широкую группу средств, для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения, элементы акробатики, с поворотами и упражнения на равновесие.

Раздел 4. Избранный вид спорта (волейбол).

**Теория.** В данном разделе отводятся часы на теорию по темам: всесторонняя подготовка (физическая и техническая) обучающихся; усвоение правил игры, владение основными техническими приемами, применение полученных знаний в игре, формирование первичных навыков судейства; умение обучающихся самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебно-тренировочных занятий; самоконтроль.

**Практика.** Практическая часть раздела направлена на:

Физическую подготовку: укрепление здоровья; увеличение объема двигательных (физических качеств) навыков; укрепление систем организма, несущих основную нагрузку; развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность игровых навыков; развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальных координационных способностей.

Развитие основных двигательных качеств: развитие силы и скоростно-силовых качеств; развитие быстроты, ловкости; развитие выносливости общей и специальной.

Техническую подготовку (техника владения мячом).

Упражнения по технике: бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); нападающие удары против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока.

Технику защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед- назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху.

Тактическую подготовку: сочетание специальных тактических качеств с техническими приемами; изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите; изучение командных тактических действий в нападении и защите; переключения и выполнения тактических действий индивидуальных, групповых, командных – отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

Индивидуальные тактические действия при передачах: ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность.

Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию.

Психологическую подготовку: воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами (специальные задания в области психологии, убеждения, поощрения, наказания).

Интегральную подготовку: установление связи физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и практической; применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейболе. Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

Подвижные игры и эстафеты с элементами игры волейбол: игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой служат подвижные игры. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

Контрольные испытания: прием тестов, нормативов, товарищеские турниры, соревнования.

Вариативную часть программы составляют разделы:

Раздел 5. Развитие творческого мышления.

**Теория** тактические действия при страховке своих игроков. В процессе обучения у обучающихся формируется за счёт волейбольных комбинаций, индивидуальных заданий, соревновательной деятельности творческое и тактическое мышления, чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе.

**Практика.** В практической части занятия используются упражнения, волейбольные комбинации, задания на: освоение тактических действий при защите в 1, 6, 5 зонах; овладение тактическими действиями при нападении из зоны 4 и 2., при подаче и страховке своих игроков.

Раздел 6. Специальные навыки.

**Теория** умения применять методы страховки и самостраховки на занятиях.

**Практика.** В практической части занятия используются упражнения, задания, волейбольные комбинации на: развитие умения точно и своевременно выполнять задания по технике волейбола; развитие специальных физических качеств, для игры в волейбол; умения применять страховку и самостраховку на занятиях.

Раздел 7. Различные виды спорта и подвижные игры.

**Теория** соблюдение техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений, заданий и игр.

**Практика.** В практической части занятия используются комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонняя тренировочная игра. Главные методы интегральной подготовки

– методы сопряженных воздействий игровой. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу. При проведении занятий с использованием направления данного раздела формируется взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Раздел 8. Самостоятельная работа.

На отработку физических упражнений, элементов игры, развития физических качеств самостоятельно в течение всего периода обучения отводится 14 часов. Задания, упражнения подбираются с учётом возможностей выполнения и физического состояния обучающихся.

Раздел 9. Аттестация.

На данный раздел отводится – 4 часов. Промежуточная аттестация – 2 часа (0,5 часа теории, 1,5 часа практики), итоговая аттестация – 2 часа (0,5 часа теории, 1,5 часа практики).

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, районного.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Приём тестов, нормативов оценивающие подготовку воспитанников в конце года обучения, являющиеся обязательными для перевода на следующий этап подготовки.

Ожидаемый результат промежуточной аттестации - овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по волейболу. Участие в промежуточной и итоговой аттестации в форме сдачи контрольных упражнений и тестирования. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

В течение всего года ведётся контроль, для фиксирования результатов обучающихся (для контроля их результативности), на основании результатов строится индивидуальная работа с детьми и подбор самостоятельных упражнений, заданий для улучшения их физического состояния.

## **V. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные:

- сформированность ценностного отношения к ведению здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление физического и психического здоровья;
- проявление морально-волевых и нравственных качеств: целеустремленности, самообладания, ответственности, патриотизма.

Метапредметные:

- проявление навыков социального поведения;
- развитие навыков планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;
- развитие навыков определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

Предметные:

Обучающиеся знают:

- историю, базовые правила волейбола;
- компоненты и основы ведения здорового образа жизни;
- оздоровительные возможности занятий физической культурой и спортом;
- основы спортивной этики. умеют:
- соблюдать правила техники безопасности;
- демонстрировать комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять базовые технические элементы волейбола;
- применять базовые элементы техники и тактики волейбола в процессе игровой практики;

- выполнять тесты ВФСК «ГТО».

**Формы аттестации.** Форма итоговой аттестации программы – выполнение контрольных нормативов и успешное участие в соревнованиях.

**Кадровое обеспечение программы.** Реализацию программы обеспечивает учитель физической культуры, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно-оздоровительного направления.

## VI. МОНИТОРИНГ.

Данная программа предполагает мониторинг образовательной деятельности детей, включающий в себя проведение промежуточного и итогового контроля.

## VII. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Процесс освоения Программы обучающимися предусматривает: промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения.

В начале учебного года (конец сентября) проводится входное тестирование по физической подготовке (приложение № 2, таблица 1).

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года, это может быть:

- Контрольная игра (Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях и незаменима при подготовке к соревнованиям);
- Учебная игра с заданием (Игра применяется с целью использования в соревновательных условиях, изученные технические приемы и тактические действия).

Промежуточная аттестация предусматривает 1 раз в полгода (конец декабря) зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений (приложение №2, таблица 2).

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (май месяц) включает два раздела:

- Теоретический;
- Практический.

Теоретический раздел определяет сдачу обучающимися зачета по Теоретической части Программы «Итоговый зачет по программе физкультурно-спортивной направленности **«Общefизическая подготовка (ОФП) по направлению «Волейбол»**», состоящий из 20 вопросов, время на прохождение 45 минут (Приложение № 4). Оценивается по системе «зачет», «не зачет». Итоги зачета фиксируются в общий протокол «Итоговая аттестация по программе физкультурно-спортивной направленности **«Общefизическая подготовка (ОФП) по направлению «Волейбол»**» (Приложение № 6). При «не зачете», обучающемуся назначается пересдача неограниченное количество раз, но не раньше 5 дней после зачета.

Практический раздел определяет сдачу обучающимися контрольных нормативов специальной физической подготовленности (Приложение № 2, таблица 3). Практический раздел считается, как сдан, если из 4-х нормативов 3 сдано на



«удовлетворительно» или 2 – на «хорошо», или 1 – на «отлично». Допускается пересдача. Итоги зачета фиксируются в общий протокол «Итоговая аттестация по программе физкультурно-спортивной направленности **«Общефизическая подготовка (ОФП) по направлению «Волейбол»»** (Приложение № 6). По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения.

По результатам полного освоения программы физкультурно-спортивной направленности **«Общефизическая подготовка (ОФП) по направлению «Волейбол»** выдается документ об обучении в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации, регламентирующим порядок выдачи и форму документа об обучении – «Свидетельство».

Итоговая аттестация проводится с целью, определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Важный показатель успешности это участие в районных, межрайонных соревнованиях.

### 1. Оценочные материалы

#### Мониторинг реализации программы

№	Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1.	Вводный контроль.	Собеседование, входное тестирование	Сентябрь
2.	Текущий контроль	Соревнования, тренировочные занятия, учебная игра с заданием, контрольная игра.	В течение года.
3.	Промежуточный контроль	Соревнования, зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.	По календарю спартакиады (декабрь, январь, март)
4.	Итоговый контроль Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания, зачет по теории и практике. Соревнования.	Декабрь Май

Обучающиеся на контрольно-проверочном занятии оцениваются одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает обучающийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой;
- Оценка «зачтено» выставляется обучающимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету;
- Оценкой «зачтено» оцениваются обучающиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что обучающийся обладает необходимыми знаниями для последующего

устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- **Оценка «не зачтено» выставляется обучающимся**, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты обучающихся, носящие несистематизированный, поверхностный характер.

Критерии оценивания сдачи входного тестирования, промежуточной и итоговой аттестации по годам обучения прописаны (Приложение № 2, таблица 1, таблица 2, таблица 3, Приложение № 4, Приложение № 6)

## VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### **Методические рекомендации**

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретно поставленных задач обучения, от уровня подготовленности обучающихся, от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна, малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и учебной игре, объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия. Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических беговых упражнений, виде эстафет, подвижных игр.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением обучающихся технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные). Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, плечевого пояса, силу и быстроту сокращения мышц (участвующих в выполнении технических приемов), быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы (звуковые, зрительные) быстроту реакции, прыгучесть, прыжковую ловкость, умение пользоваться боковым зрением, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, силовую).

Эффективен метод круговой тренировки, этот метод хорошо сочетает в себе избирательно направленное и комплексное воздействия, а также строгое упорядоченное и вариативное воздействия. Помогает увеличить моторную плотность занятия. Основу круговой тренировки составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений. Каждое упражнение на станции дозируется в зависимости от задач количеством повторений или отрезком времени (15–40 сек.). Обучающимся достаточно один раз пройти по всем станциям, чтобы получить высокую разностороннюю нагрузку. Комплексы упражнений подбираются в зависимости от прохождения определенной темы. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развить общую и специальную физическую подготовку. Этот метод позволяет обучающимся самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества. Достигать высокой работоспособности организма – одна из главнейших задач, которую решает круговая тренировка. И для решения этой задачи самое важное – моделирование специальных

комплексов, направленных на воспитание физических качеств. Среди средств физической подготовки важную роль занимают упражнения с предметами: гантели, набивные мячи, футбольные, баскетбольные мячи, упражнения на тренажерах. Систематическое разнообразие упражнений повышает не только физическое развитие и технику выполнения, но и повышает интерес и желание у подростка к выполнению упражнений.

## IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для педагога

1. «Методика обучения игре в волейбол», М., «ЧЕЛОВЕК», «Олимпия», 2008.-123с.
2. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
3. А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич- М. - «Физкультура и спорт» 1988
5. Барчуков И.С. Физическая культура. Методики практического обучения: учебник/Барчуков И. С – М.:КноРус, 2014. – 304с.
6. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол: Учебник для вузов. - М.: Физкультура и Спорт, 2006.-231 с.
7. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакциейБеляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука»,2000. - 231с.
8. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры: Пособие для учителей.-Москва «Просвещение», 1984 г.
9. Горбунов Г.Д., Психопедагогика спорта. -М.: ФиС, 2006.-124 с.
10. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. - М.: Академия, 2014 -134с.
11. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. –М.:Академия, 2014 - 123с.
12. Железняк Ю. Д. Юный волейболист. - М.: Академия, 2014 – 234с.
13. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., «Волейбол - методическое пособие по обучению игре»,М., «Терра-спорт», 2005.-235 с.
14. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре /
15. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки.Из-во «Спорт»,2016 – 252с
16. Касицына Н.М. Педагогика поддержки. - Спб.: Агенство образовательногосотрудничества, 2005. -234 с.
17. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. - М. : Физкультура и спорт , 2005.
18. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 2008 год.
19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2004 -123 с.
20. Паутов Ю.С., Беговатов В.Я., Носов И.А., Левин Г.А. Педагогика физической культуры.– М.: Педагогика, — 2005 г. - 237 с.
21. Платонов В.А., «Моя профессия - игра. Книга тренера», «Русско Балтийский информационный центр «БЛИЦ»», 2007.-231 с.
22. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: Б.И., 2005.
23. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональноеобразование». – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс»,2004 – 352с.
24. Чехов А.О. Основы волейбола.- М.: Просвещение, — 2004 г. - 537 с.

25. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. - М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2014.-241с.
26. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
27. Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс , 2005.
28. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г.
29. Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
30. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров/ Под общей ред. Лаптева А. П., Сучилина А. А., М.: ФиС, 1983. - 254 с.

**Дополнительная литература для педагогов:**

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. - М.: ТВТДивизион, 2005.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании детей. Пособие для учителя Издательство Москва 2018г.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под редакцией Набатниковой М.Я. - М.: ФиС, 1982. - 237 с.
4. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. /учебное пособие Коротаева Е.Ю. - М.: Проспект, 2018.-145с.
5. Сальников, В. А. Возрастное и индивидуальное развитие в структуре спортивной деятельности Омск.: «СибАДК», 2017.-213 с
6. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток: методические рекомендации. - М.:Всероссийская Федерация Волейбола, 2012.-143 с.
7. Специальная физическая подготовка юных волейболистов: методические рекомендации. -М.: Всероссийская Федерация Волейбола, 2009.-231 с.
8. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2002

**Литература, рекомендуемая для детей и родителей**

1. Великанова М.С. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. – М.: Педагогика, -1990 г. –235 с.
2. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2014 - 123с
3. Железняк Ю. Д. Юный волейболист. - М.: Академия, 2014 – 234с
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Педагогика, - 2000 г. - 337 с.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. - М.: Академия, 2014-134с
6. Коростылев Н.К. 50 уроков здоровья.- М.: Детская литература, 1993.- 371 с.

Таблица 1

Испытание	30 м			60 м			1000м			Прыжок с места		
	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл
<b>Юноши</b>												
13 -14 лет	5,4	5,1	4,8	10,5	9,7	9,2	5,0	4,50	4,10	170	180	190
15 – 16 лет	5,3	4,9	4,7	10,0	9,4	9,0	4,50	4,40	4,0	180	190	200
17 – 18 лет	5,2	4,8	4,6	9,9	9,2	8,5	4,40	4,30	3,50	190	200	210
<b>Девушки</b>												
13 -14 лет	6,0	5,6	5,4	10,8	10,4	9,7	5,20	5,0	4,50	160	165	175
15 – 16 лет	5,9	5,5	5,2	10,5	10,0	9,4	5,0	4,50	4,40	165	170	180
17 – 18 лет	5,8	5,4	5,1	10,3	9,9	9,0	4,50	4,40	4,30	170	175	185

Прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях.

### Контрольно – переводные испытания

Таблица 2

Испытания	30 м			100 м			1000 м			Прыжок с места		
	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл
<b>ЮНОШИ</b>												
Вступительные	6,0	5,4	5,0	15,5	14,8	14,0	4,40	4,35	4,0	180	190	195
Промежуточные - 1	5,4	5,0	4,6	15,0	14,5	13,8	4,30	4,29	3,50	190	195	210
Промежуточные- 2	5,3	4,9	4,5	14,5	13,7	13,0	4,20	4,10	3,40	195	200	220
Выпускные	5,2	4,7	4,4	13,3	13,0	12,7	4,10	4,0	3,30	200	220	230
<b>ДЕВУШКИ</b>												
Вступительные	6,0	5,6	5,5	17,8	17,0	15,8	4,55	4,50	4,30	165	170	180
Промежуточные - 1	5,9	5,4	5,1	17,5	16,9	15,5	4,45	4,40	4,20	170	180	185
Промежуточные - 2	5,8	5,3	4,9	17,3	16,7	15,3	4,40	4,35	4,15	175	185	190
Выпускные	5,6	5,2	4,8	17,0	16,5	15,0	4,30	4,20	4,10	180	190	195

Таблица 3

### Контрольные испытания итоговой аттестации

Испытания	30 м			100 м			1000 м			Прыжок с места		
	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл
<b>ЮНОШИ</b>												
13 – 14 лет	5,4	5,0	4,6	15,0	14,5	14,0	4,50	4,20	3,50	190	200	210
15 -16 лет	5,3	4,9	4,5	14,5	13,7	13,0	4,30	4,10	3,40	195	210	230

17 – 18 лет	5,2	4,7	4,4	14,0	13,3	12,7	4,10	4,0	3,30	200	220	230
<b>ДЕВУШКИ</b>	<b>уд</b>	<b>хор</b>	<b>отл</b>	<b>уд</b>	<b>хор</b>	<b>отл</b>	<b>уд</b>	<b>хор</b>	<b>отл</b>	<b>уд</b>	<b>хор</b>	<b>отл</b>
13 – 14 лет	5,9	5,4	5,1	17,8	16,9	15,6	5,15	4,40	4,20	160	170	185
15 -16 лет	5.8	5,3	4,9	17,5	16,7	15,3	4,50	4,35	4,15	165	175	190
17 – 18 лет	5,7	5,2	4,9	17,0	16,5	15,0	4,40	4,20	4,10	170	180	195

### Приложение № 3

Таблица 1 Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения			2 год обучения		
			н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	16	18	20
		Дев.	9	11	14	12	14	18
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	12	14	16
		Дев.	8	10	12	10	12	15
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25	20	25	30
		Дев.	12	15	20	15	20	25
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15	8	12	17
		Дев.	3	6	10	6	9	12
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4	4	6	8
		Дев.	1	2	3	3	5	7
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	15	22	25
		Дев.	10	15	20	12	18	22
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	18	22	28
		Дев.	10	15	20	15	20	23

**Н** - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

Приложение № 4 ИТОГОВЫЙ ЗАЧЁТ ПО ПРОГРАММЕ физкультурно-спортивной направленности «Общезыфическая подготовка (ОФП) по направлению «Волейбол»

Теоретический раздел итоговой аттестации

Отвечая на вопросы, нужно выбрать один или несколько ответов из предложенных вариантов.

ФИО \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1	Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...	а) США б) Канаде в) Японии г) Германии
2	Влияние физических упражнений на организм человека:	а) Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности б) Негативное в) Нейтральное, даже если занимается усердно
3	Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?	а) в 1956 году б) в 1957 году в) в 1958 году г) в 1959 году
4	Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?	а) Произвольно б) По часовой стрелке в) Против часовой стрелки г) По указанию тренера
5	Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает..	а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру б) Мяч, коснувшийся рук игрока в) Мяч, находящийся в пределах площадки г) Мяч в руках подающего игрока
6	Волейбольная площадка имеет размеры:	а) 18м на 8м б) 18м на 9м в) 19м на 9м г) 20м на 10м
7	Команда в волейболе состоит из .... игроков.	а) 14 б) 12 в) 10 г) 6
8	Принимать подачу в волейболе имеет право .....	а) Любкой играющий б) Только «либеро» в) Только №2, 5, 4 г) Только № 1,3,6 .



9	В волейболе игроки задней линии атакуют .....с зоны:	а) 1, 3, 6 б) 2, 3, 4 в) 2, 3, 5 г) от трехметровой отметки
10	Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...	а) нижняя передача мяча двумя руками; б) нижняя передача одной рукой; в) верхняя передача двумя руками.
11	Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча.....	а) на все пальцы обеих рук; б) на три пальца и ладони рук; в) на ладони; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.
12	Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?	а) Сверху двумя руками. б) Снизу двумя руками. в) Одной рукой снизу.
13	Какой подачи не существует?	а) Одной рукой снизу. б) Двумя руками снизу. в) Верхней прямой. г) Верхней боковой.
14	До скольких очков ведется счет в решающей партии?	а) До 15 очков. б) До 20 очков. в) До 25 очков.
15	Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...	а) подача повторяется; б) игра продолжается; в) подача считается проигранной.
16	Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...	а) подача повторяется; б) подача считается проигранной; в) игра продолжается.
17	Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?	а) Шесть. б) Десять. в) Двенадцать.
18	Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?	а) 1, 2, 3; б) 2, 3, 4; в) 3, 4, 5.
19	При каком счете может закончиться игра в первой партии?	а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.
20	Стойка волейболиста помогает игроку ...	а) быстро переместиться «под мяч»; б) следить за полетом мяча;

**Таблица 1** Ключи к итоговому зачету теоретического раздела итоговой аттестации по программе

<b>№ вопроса и вариант ответа</b>	<b>№ вопроса и вариант ответа</b>	<b>№ вопроса и вариант ответа</b>
1 - а	8 - а	15 - б
2 - а	9 - г	16 - б
3 - в	10 - а	17 - а
4 - б	11 - а	18 - б
5 - а	12 - в	19 - в
6 - б	13 - б	20 - а
7 - г	14 - в	

**65% верных ответов – «зачёт»**

менее 65% верных ответов – «незачёт».

**ОБЩИЙ ПРОТОКОЛ**

Итоговой аттестации по программе физкультурно-спортивной направленности «**Общефизическая подготовка (ОФП) по направлению «Волейбол»**

\_\_\_\_\_

(ФИО аттестуемого МБУ ДО Баганской ДЮСШ)

№ п/п	Название раздела итоговой аттестации	Оценка
1	Теоретический раздел	
2	Практический раздел	

Аттестационная комиссия:

М.П

Директор \_\_\_\_\_  
(подпись)

Дата \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_  
(подпись)

Педагог \_\_\_\_\_  
(подпись)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ Кубинской СОШ № 2  
имени Героя Советского Союза Безбородова В.П.  
Данилова О.В.  
«01» сентября 2023 г.



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА физкультурно-спортивной направленности «**Общезыфическая подготовка (ОФП) по направлению «Волейбол»**

Год обучения: 1

Группа: 1

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	4	17.00-18.00	Теория Техника нападения	1	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	Текущий
2.	сентябрь	6	17.00-18.00	Контрольные испытания ОФП	1	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Беговые задания.	Спортивный зал	Текущий
3.	сентябрь	11	17.00-18.00	ОФП Техника нападения	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Текущий

4.	сентябрь	13	17.00-18.00	Техника защиты ОФП	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Спортивный зал	Текущий
5.	сентябрь	18	17.00-18.00	Техника защиты ОФП	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный зал	Текущий
6.	сентябрь	20	17.00-18.00	ОФП Техника защиты	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный зал	Текущий
7.	сентябрь	25	17.00-18.00	ОФП СФП	1	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	Спортивный зал	Текущий
8.	сентябрь	27	17.00-18.00	Техника защиты Контрольные испытания	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тестирование по ОФП.	Спортивный зал	Текущий
9.	октябрь	2	17.00-18.00	СФП ОФП	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	Спортивный зал	Текущий
10.	октябрь	4	17.00-18.00	Техника нападения ОФП	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.	Спортивный зал	Текущий

						Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
11.	октябрь	9	17.00-18.00	Техника нападения СФП	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Спортивный зал	Текущий
12.	октябрь	11	17.00-18.00	Техника нападения ОФП	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный зал	Текущий
13.	октябрь	16	17.00-18.00	ОФП СФП	1	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Спортивный зал	Текущий
14.	октябрь	18	17.00-18.00	Техника нападения Техника защиты	1	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в миниволейбол	Спортивный зал	Текущий
15.	октябрь	23	17.00-18.00	ОФП СФП	1	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Игра ручной мяч.	Спортивный зал	Текущий
16.	октябрь	25	17.00-18.00	Техника нападения СФП	1	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3-6	Спортивный зал	Текущий

						м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте		
17.	ноябрь	1	17.00-18.00	Техника нападения ОФП	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный зал	Текущий
18.	ноябрь	8	17.00-18.00	Техника нападения Интегральная	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Спортивный зал	Текущий
19.	ноябрь	13	17.00-18.00	ОФП СФП	1	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Игра в мини-волейбол	Спортивный зал	Текущий
20.	ноябрь	15	17.00-18.00	Техника нападения Техника защиты	1	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	Спортивный зал	Текущий
21.	ноябрь	20	17.00-18.00	Техника защиты ОФП	1	Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками.	Спортивный зал	Текущий

						Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед-вверх. Учебная игра		
22.	ноябрь	22	17.00-18.00	Теория Техника нападения	1	История развития волейбола. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	Спортивный зал	Текущий
23.	ноябрь	27	17.00-18.00	ОФП СФП	1	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами.	Спортивный зал	Текущий
24.	ноябрь	29	17.00-18.00	Техника нападения Техника защиты	1	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	Спортивный зал	Текущий
25.	декабрь	4	17.00-18.00	Техника нападения ОФП	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	Спортивный зал	Текущий
26.	декабрь	6	17.00-18.00	Техника защиты СФП	1	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	Спортивный зал	Текущий



27.	декабрь	11	17.00-18.00	Техника защиты ОФП	1	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спортивный зал	Текущий
28.	декабрь	13	17.00-18.00	СФП Интегральная	1	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	Спортивный зал	Текущий
29.	декабрь	18	17.00-18.00	Теория ОФП	1	Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Игра ручной мяч	Спортивный зал	Текущий
30.	декабрь	20	17.00-18.00	Техника нападения ОФП	1	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	Спортивный зал	Текущий
31.	декабрь	25	17.00-18.00	Техника защиты	1	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Текущий
32.	декабрь	27	17.00-18.00	СФП Техника нападения	1	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра -	Спортивный зал	Текущий

33.	январь	9	17.00-18.00	Интегральная ОФП	1	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Развитие выносливости. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий
34.	январь	10	17.00-18.00	СФП Техника нападения	1	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	Спортивный зал	Текущий
35.	январь	15	17.00-18.00	ОФП Техника нападения	1	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	Спортивный зал	Текущий
36.	январь	17	17.00-18.00	Интегральная ОФП	1	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	Спортивный зал	Текущий
37.	январь	22	17.00-18.00	Теория ОФП	1	Гигиена и режим юного спортсмена. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.	Спортивный зал	Текущий
38.	январь	24	17.00-18.00	ОФП Техника нападения	1	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	Спортивный зал	Текущий

39.	январь	29	17.00-18.00	Техника защиты ОФП	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	Спортивный зал	Текущий
40.	январь	31	17.00-18.00	СФП Техника нападения	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам	Спортивный зал	Текущий
41.	февраль	5	17.00-18.00	Интегральная ОФП	1	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	Спортивный зал	Текущий
42.	февраль	7	17.00-18.00	Техника нападения Тактика нападения	1	Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3 Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	Спортивный зал	Текущий
43.	февраль	12	17.00-18.00	Тактика защиты Техника защиты	1	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спортивный зал	Текущий
44.	февраль	14	17.00-18.00	ОФП	1	Круговая тренировка. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий

45.	февраль	19	17.00-18.00	Техника защиты Тактика защиты	1	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	Спортивный зал	Текущий
46.	февраль	21	17.00-18.00	СФП Тактика нападения	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	Спортивный зал	Текущий
47.	февраль	26	17.00-18.00	Тактика защиты ОФП	1	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Текущий
48.	февраль	28	17.00-18.00	Техника защиты	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	Спортивный зал	Текущий
49.	март	4	17.00-18.00	ОФП Тактика нападения	1	Развитие общей выносливости. Подвижные игры. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	Спортивный зал	Текущий

50.	март	6	17.00-18.00	Тактика нападения	1	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	Спортивный зал	Текущий
51.	март	11	17.00-18.00	Тактика нападения ОФП	1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	Спортивный зал	Текущий
52.	март	13	17.00-18.00	Тактика защиты СФП	1	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Спортивный зал	Текущий
53.	март	18	17.00-18.00	Тактика нападения Техника нападения.	1	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	Спортивный зал	Текущий

54.	март	20	17.00-18.00	Тактика защиты ОФП	1	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спортивный зал	Текущий
55.	март	25	17.00-18.00	Техника защиты Тактика защиты	1	Блокирование одиночное. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	Спортивный зал	Текущий
56.	март	27	17.00-18.00	Теория ОФП	1	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми экспандерами.	Спортивный зал	Текущий
57.	апрель	1	17.00-18.00	Тактика нападения ОФП	1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	Спортивный зал	Текущий
58.	апрель	3	17.00-18.00	Тактика защиты Техника защиты	1	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спортивный зал	Текущий

59.	апрель	8	17.00-18.00	Тактика нападения ОФП	1	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	Спортивный зал	Текущий
60.	апрель	10	17.00-18.00	Техника защиты ОФП	1	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	Спортивный зал	Текущий
61.	апрель	15	17.00-18.00	Тактика нападения ОФП	1	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	Спортивный зал	Текущий
62.	апрель	17	17.00-18.00	Тактика защиты ОФП	1	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	Спортивный зал	Текущий
63.	апрель	22	17.00-18.00	Техника защиты	1	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	Спортивный зал	Текущий

64.	апрель	24	17.00-18.00	Тактика нападения ОФП	1	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом.	Спортивный зал	Текущий
65.	май	6	17.00-18.00	Техника нападения ОФП	1	Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам.	Спортивный зал	Текущий
66.	май	8	17.00-18.00	Контрольные испытания ОФП	1	Тестирование технических приёмов. подача мяча, передачи в парах, над собой. Подвижные игры.	Спортивный зал	Итоговый
67.	май	13	17.00-18.00	ОФП Теория	1	Круговая тренировка. Учебная игра. Тестирование по правилам волейбола. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.	Спортивный зал	Текущий
68.	май	15	17.00-18.00	Тактика нападения СФП	1	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	Спортивный зал	Текущий
69.	май	20	17.00-18.00	Тактика нападения СФП	1	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	Спортивный зал	Итоговый
70.	май	22	17.00-18.00	Техническая ОФП	1	Технические элементы волейбола подачи, передачи, нападающий удар, различные способы приёма мяча. Встречные эстафеты, упражнения на	Спортивный зал	Текущий



						развития силы.		
71.	май	27	17.00-18.00	Контрольные испытания ОФП	1	Бег 1000м, прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный зал	Текущий
72.	май	29	17.00-18.00	Техника нападения ОФП	1	Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.	Спортивный зал	Текущий
<b>ИТОГО: 72 часа</b>								