

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 58 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО классных
руководителей
Протокол от 26.08.2026 № 7

СОГЛАСОВАНА
на заседании
педагогического совета

Протокол от 28.08.2026 № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ «Школа № 58 г.о. Донецк»

О.А. Тенинчева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Волейбол»

для обучающихся 5-8 классов

Донецк - 2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы.

Рабочая программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12. 2007г. № 329 – ФЗ (ред. От 02.07.2013г.);
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04. 10. 2000г. № 751;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;
- авторской программа Гончарова Максима Валентиновича, учителя физической культуры МБОУ «ЛИЦЕЙ № 37 ГОРОДА ДОНЕЦКА / Приказ Министерства ДНР от 23.08.2018г. №725/

1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы основного общего образования (5-6 кл.). Образовательная учебная программа дополнительного образования детей составлена с учётом возрастных и психофизиологических возможностей учащихся. Программой предусмотрено осуществление образовательного процесса на основе добровольного выбора учащимися данного направления деятельности.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и игры.

Новизна программы заключается в том, что в ее содержании предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что в свою очередь, позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Данная программа соответствует основным требованиям и не вызывает затруднений при изучении её разделов.

1.2. Характеристика обучающихся по программе.

Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной образовательной программы от 10 лет до 13 лет.

Прием обучающихся на программу производится только при наличии медицинской справки, подтверждающей отсутствие противопоказаний к занятиям спорта.

В состав секции включены учащиеся основной и подготовительной медицинских групп, которые прошли медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеют допуск к занятиям в секции спортивной игры «волейбол»

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Волейбол - один из самых популярных видов спорта во всем мире. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

Данная программа реализуется путем применения комплексного подхода к решению оздоровительных, образовательных, воспитательных, развивающих и прикладных задач, являясь действенным средством подготовки учащихся к сдаче нормативов комплекса Государственного физкультурно-спортивного комплекса «ГТО ДНР».

Программа подготовлена с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и минимальных требований к качеству подготовки учащихся общеобразовательных учреждений по физической культуре.

1.4. Основные особенности программы

- Уделяется больше времени на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволяет учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности.
- Упор делается на изучение новейших тактических действий и приёмов, а также современных методических приёмов.
- в ее содержании предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что в свою очередь, позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено, незаслуженно, мало внимания.

1.5. Формы и технологии образования детей.

Основная форма занятий - групповой урок. Он состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного уровня;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;

- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями)

1.6. Объём и срок реализации программы

Продолжительность реализации программы 1 год. Всего 34 часа в год.

1.7. Режим занятий

Занятия в секции проводится 1 раз в неделю по одному часу.

Уровень программы: базовый. Программа предполагает изучение техники выполнения базовых приемов и элементов игры волейбол.

2. ОБУЧЕНИЕ

2.1. Цель и задачи обучения.

Цель – повышение и сохранение уровня здоровья и функциональных возможностей организма учащихся, всестороннее усовершенствование физических способностей на основе систематических занятий волейболом и овладение базовым уровнем технико-тактических действий, углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

1. Оздоровительные:

- усовершенствование функциональных возможностей организма, развитие основных жизнеобеспечивающих систем;
- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- формирование знаний относительно функциональной направленности физических упражнений, их эффективного использования для укрепления здоровья, проведение активного отдыха и здорового образа жизни;
- развитие основных физических качеств и двигательных способностей, повышение уровня физической подготовленности учащихся

2. Образовательные:

- обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара;
- дальнейшее изучение и усовершенствование основ техники и тактики игры;
- тактические действия в нападении и защите;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий;
- развитие ощущения ритма и такта;
- воспитание индивидуальных нравственно-волевых и психологических качеств личности.

3. Воспитательные:

- прививание интереса к соревнованиям;

- воспитание любви к спорту;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.
- воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как наивысшей социальной ценности личности;
- воспитание интереса, потребности и привычки в систематическом выполнении физических упражнений;
- повышение физической и умственной трудоспособности;
- формирование адекватной самооценки личности, морального самосознания, целеустремленности, уверенности в своих силах, выдержки;
- воспитание культуры поведения, чувства такта и вежливости, чувства собственного достоинства.

4. Развивающие:

- развитие физических качеств (скорости, гибкости, ловкости, выносливости, скорости реакции, согласования двигательных действий, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной стойкости, и т.п.);
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для усовершенствования игровых навыков.

5. Прикладные:

- обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности;
- освоение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр и физкультурных занятий.

Все задачи являются равнозначными.

2.2. Учебный план

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		5кл	6 кл	7 кл
1	Теоретические сведения. Общая физическая подготовка (ОФП)	6	4	4
2	Специальная физическая подготовка	10	12	10
3	Основы техники и тактики			
	а) техническая подготовка (перемещения, подачи, приём, передачи мяча, нападающий удар, блокирование)	10	10	10
	б) тактическая подготовка (тактика игры в нападении, тактика игры в защите)	4	4	4
4	Контрольные игры и соревнования	2	2	4
5	Контрольные нормативы, экскурсии, посещение соревнований, судейская	2	2	2

6	Всего	34	34	34
---	-------	----	----	----

2.3. Содержание учебного плана.

В раздел «Содержание учебного материала» входят:

«Теоретические сведения»;

«Общая физическая подготовка»;

«Специально-техническая подготовка».

«Основы техники и тактики»;

«Контрольные игры и соревнования»

«Контрольные нормативы, экскурсии, посещение соревнований, судейская практика».

Первый год обучения направлен на формирование основ технического перемещения, подачи, приема и передачи мяча, нападающему удару, начального обучения элементарным тактическим действиям в нападении и защите, стимулирование интереса к соревнованиям.

Второй год обучения является логическим продолжением обучения техническому, тактическому арсеналу и физической подготовленности учащихся.

Тематическое планирование

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретически-методические знания Правила гигиены и санитарии во время занятий волейболом. Понятие физического развития и физической подготовленности. Охрана жизнедеятельности во время занятий в спортивном кружке по волейболу.	Учащийся: объясняет правила гигиены и санитарии во время занятий в спортивном кружке по волейболу; характеризует понятие физического развития и физической подготовленности; соблюдает правила гигиены и санитарии во время занятий волейболом; владеет основными приемами самоконтроля за объективными показателями (ЧСС) во время занятий физическими упражнениями;
История развития мирового волейбола. Правила техники безопасности на игровой площадке. Личная гигиена спортсмена.	Учащийся: характеризует историю развития мирового волейбола; называет общую характеристику игры волейбол, названия линий, размещение игроков и правила перехода на площадке; правила техники безопасности на игровой площадке; требования личной гигиены; соблюдает охрану жизнедеятельности безопасности и правила игры;
Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения; беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения на укрепление фаланг пальцев кисти руки, упражнения для формирования координации движений, осанки;	выполняет беговые и прыжковые упражнения, упражнения на укрепление фаланг пальцев кисти руки, упражнения для формирования координации движений, осанки;

упражнения для развития физических качеств.	
Специальная физическая подготовка <i>Упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 10 м; бег из разных исходных положений; бег с изменением направления и скорости; эстафета с бегом; подвижные игры; <i>упражнения для развития ловкости:</i> «челночный» бег; многоразовые прыжки с поворотами; акробатические элементы; подвижные игры; <i>упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств:</i> упражнения с набивными мячами; сгибание и разгибание рук в упоре; прыжки в длину; перескакивание через препятствия; подвижные игры, спортивные игры.	выполняет упражнения для развития скорости: ускорение до 10 м; бег из разных исходных положений по зрительному и звуковому сигналу; бег с изменением направления и скорости; выполняет упражнения для развития ловкости: «челночный» бег (разные варианты); многоразовые прыжки с поворотами на 90, 180 градусов; акробатические элементы; выполняет упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств: броски и ловля набивного мяча (1 кг) в парах; сгибание и разгибание рук в упоре, стоя возле стены под углом 45-50 градусов от нее; отталкивание от стенки пальцами, стоя под углом 50-60 градусов от нее; сжатие пальцами теннисного мяча; прыжки на одной и двух ногах в длину; перескакивает через препятствия, отталкиваясь двумя ногами; принимает участие в спортивных играх.
Техническая подготовка Стойка волейболиста. Способы передвижения: передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу.	выполняет стойки и передвижения: стойку волейболиста: высокую, среднюю, низкую; передвижение приставными и перекрестными шагами, бегом, шагом, прыжками;
<i>передачи мяча:</i> - передача мяча двумя руками сверху; - передача мяча двумя руками снизу; - прием мяча двумя руками снизу от стены, в парах, колонах; - прием мяча двумя руками снизу после перемещения; - выбор места для выполнения второй передачи.	выполняет передачи мяча: передача мяча двумя руками сверху и снизу: на месте, в движении, в парах, тройках, встречных колонах; прием мяча снизу от стены, в парах и колонах; прием мяча снизу после перемещения; выбор места для выполнения второй передачи;
<i>подачи:</i> нижняя прямая подача; выбор места для выполнения нижних подач; нижняя прямая и боковая подача из расстояния 4-6 м от сетки и от стены; прием мяча снизу после выполнения нижней прямой (боковой) подачи от стены.	выполняет подачи: нижнюю прямую подачу; осуществляет выбор места для выполнения нижних подач; выполняет нижнюю прямую и боковую подачи; прием мяча после подачи.
Тактическая подготовка <i>Тактика нападения</i> <i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения второй передачи; <i>групповые действия:</i> взаимодействие двух-трех игроков возле сетки во время розыгрыша мяча своей командой.	выполняет прием мяча: прием мяча двумя руками снизу и сверху в парах, тройках, встречных колонах; осуществляет выбор исходного положения для приема мяча; выбор места для выполнения второй передачи; взаимодействует с двумя-тремя игроками

<i>командные действия:</i> прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, который повернут лицом. <i>Тактика защиты</i> <i>Индивидуальные действия:</i> выбор исходного положения для приема мяча; <i>групповые действия:</i> взаимодействия игроков передней линии; взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. <i>командные действия:</i> размещение игроков во время приема верхних передач. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	возле сетки во время розыгрыша мяча своей командой; взаимодействует с игроками передней линии; ориентируется в расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Соблюдает правила размещения игроков во время приема верхних передач; правил подвижных игр «Охотники и утки», «Белые медведи», «Лабиринт», «Удочка», «Прыжки по кочкам».
Учебная игра волейбол по упрощенным правилам, подвижная игра «Пионербол».	соблюдаются правила учебной игры в волейбол; охраны жизнедеятельности, безопасности во время занятий волейболом.
Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Подведение итогов соревнований и устранение ошибок. Соревнование по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Веселые старты». Соревнование по мини-волейболу.	принимает участие в соревнованиях осуществляет использование своей техники в соревнованиях; видит свои ошибки и устраняет их; помогает своим игрокам в игре.
Контрольные нормативы, посещение соревнований, судейская практика Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке.	выполняет контрольные нормативы, посещает спортивные соревнования по волейболу и другие виды спорта. владеет правилами игры в волейбол и использует их в судейской практике.

Каждое занятие состоит из теоретических сведений, общей физической и специальной физической подготовки.

Основой подготовки учащихся в спортивном кружке по волейболу является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Данная программа по волейболу направлена на усвоение детьми теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы, по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приемах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Теоретические занятия – в процессе занятий.

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, и их строение, функции и взаимодействие. Сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Общая физическая подготовка.

Для физического развития учащихся используются: гимнастические и акробатические упражнения, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, а также занятия другими видами спорта.

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами- лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки).

Упражнения для мышц ног, таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). 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

Специальная физическая подготовка.

Основой для качественного овладения приемами игры в волейбол является развитие специальных физических качеств и двигательных действий, специфических для игры в волейбол. К ним относятся:

- проявление скорости (реакции и частоты движений);
- объединение скоростно-силовых качеств, которые присутствуют в большинстве выполняемых в волейболе приемов игры (прыжках, беге, передачах, ударах);
- акробатической ловкости и гибкости;
- выносливости при многократном выполнении приемов игры, связанной с большим напряжением нервно-мышечного аппарата.

Ученики должны знать:

- правила игры;
- влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Основы техники и тактики.

Стойки: высокая, средняя, низкая.

Передвижения: шагом, приставным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком.

Передача сверху:

над собой, длинные, короткие, средние, из зоны в зону, высокие, низкие, спиной к партнёру, к сетке.

Прием:

двумя руками снизу над собой, двумя руками снизу после подачи, двумя руками снизу от сетки, одной рукой снизу.

Подача:

нижняя и верхняя прямые подачи, верхняя прямая в прыжке.

Блокирование:

одиночное, групповое.

Страховка: приёмы самостраховки.

Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приемов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнерами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретение навыков организации и проведение самостоятельных занятий по волейболу;
- общее физическое развитие и совершенствование физических качеств относительно данного вида спорта.

В каждом занятии используется сочетание фронтального и группового методов с индивидуальными занятиями.

Рекомендуется сдача ориентировочных контрольных нормативов и участие в соревнованиях (школьных, городских и т.д.)

2.4. Планируемые результаты.

Метапредметные результаты:

- 1 Должны научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2 Должны научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами.

Предметные результаты:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки);
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
- комплектование сборной команды школы.

2.5. Способы и формы определения результатов обучения.

В каждом занятии используется сочетание фронтального и группового методов с индивидуальными занятиями.

Занятия по усвоению теоретического материала-программы проводятся в виде бесед, объяснений преподавателем на практических занятиях.

Рекомендуется сдача ориентировочных контрольных нормативов и участие в соревнованиях (школьных, городских и т.д.)

Практический материал программы изучается на учебных тренировках, которые проводятся в форме групповых занятий.

Во время проведения занятий должен использоваться индивидуальный и дифференцированный подход.

Судейскую практику учащиеся проходят на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

3. ВОСПИТАНИЕ

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» является формирование осознанного отношения к здоровому и безопасному образу жизни, потребности физического самосовершенствования, неприятия вредных привычек.

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение учениками знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, правил поведения в обществе;
- приобретение учениками опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы,
- применение полученных знаний в выстраивании межличностных отношений в коллективе;
- привитие любви и устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Целевые ориентиры:

- бережно относиться к физическому здоровью, соблюдать основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;
- владеть основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;
- ориентироваться на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;
- сознавать и принимать свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.

3.2. Формы и методы воспитания.

Воспитательный потенциал реализуется посредством:

- участия в тренировочном процессе, соревнованиях, коллективно творческих делах;
- трудовой деятельности (помощь педагогу в подготовке к занятиям);
- организации ученического самоуправления через вовлечение обучающихся в планирование, проведение и анализ дел, мероприятий.

Особое внимание уделяется деятельности, которая включает в себя просвещение детей в сфере спорта и физической культуры; диагностику и консультирование по проблемам сохранения здоровья, организацию соревнований и турниров среди обучающихся. В программе образовательной деятельности, при обучении детей используются следующие методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);

- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);

- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей, стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3. Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности коллектива обучающихся ГБОУ «Школа № 58г.о.Донецк» в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, межличностными отношениями в коллективе, взаимодействием с педагогами и выполнением заданий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе кружка «Волейбол»».

Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный год)

3.4. Календарный план воспитательной работы

<i>№п/п</i>	<i>Направление работы</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки проведения</i>
1.Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение учебного года.
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в	В течение учебного

		качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	года.
2.Здоровьезбережение.			
2.1.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.2.	Медицинские и медикобиологические мероприятия	- комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов; - мероприятия психологического характера; - систематический контроль состояния здоровья спортсменов (проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения);	В течение года
3.Патриотическое воспитание			
3.1.	Теоретическая подготовка	- беседы, встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися, приуроченные к знаменательным и праздничным датам;	В течение года

3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в церемониях открытия (закрытия), награждения на различных мероприятиях.	В течение года
4. Развитие творческого мышления.			
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора спортсменов.	В течение года

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Методическое обеспечение программы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Рекомендованные подвижные игры.

Подвижные игры готовят учащихся к выполнению стоек и передвижений по площадке. Подвижные игры и действия с мячом содействуют развитию большинства основных движений. Во время игр дети развивают точность в пространстве и во времени, выразительность движений, скорость, ловкость и др. Коллективный характер игр создает благоприятные условия для развития волевых черт детей. Необходимость принимать разные двигательные решения в зависимости от игровой обстановки, правильно реализовывать их в ходе игры это способствует воспитанию уверенности и решительности, формирует умение детей самостоятельно применять необходимые действия.

«Острый глаз». Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу игроки выполняют заведомо обусловленные действия. Например, поднятая вверх рука означает, что дети должны выполнить прыжок вперед и принять обусловленную стойку волейболиста. Вариант: поднятые вверх обе руки означают, что дети должны выполнить двойной шаг, принять низкую стойку волейболиста и симитировать передачу мяча двумя руками сверху.

«Падающая палка». Игроки строятся в круг диаметром 7 м, рассчитываются по порядку. В центре круга находится ведущий, который придерживает за верхний конец палку, которая находится в вертикальном положении. Ведущий называет номер кого-нибудь из игроков и отпускает верхний конец палки. Вызванный должен сделать прыжок (выпад) и, не дав палке упасть, подхватить ее. Если вызванный успел выполнить задачу, он возвращается на свое место, а если не успел, то заменяет того, кто водит, и игра продолжается. Постепенно расстояние к палке увеличивается, а игроки выполняют бег с

дальнейшим прыжком. Вариант: палку можно заменить мячом и проводить игру «Падающий мяч».

Подвижные игры, которые подготавливают к выполнению приема и передачи мяча двумя руками сверху и одной и двумя руками снизу

«Пионербол». Игроки делятся на две команды и располагаются по обе стороны волейбольной площадки. Между командами на высоте 2 м волейбольная сетка или веревка. У каждой команды по одному волейбольному мячу. Задача для тех, кто принимает участие в игре, – перекинуть мяч на сторону соперника. Причем каждая команда хочет сделать так, чтобы оба мяча одновременно находились на стороне соперника. С мячом разрешается бегать по всей площадке; его можно отбивать, передавать друг другу. Мяч может дотрагиваться до земли. Ошибкой считается, если мяч после броска вышел за пределы площадки соперника или прошел под сеткой. Игра длится до 10-15 очков. Очко зачисляется, когда на площадке находится два мяча. Варианты: игра ведется на определенное время; команда, которая набрала за определенное время больше очков, считается победительницей.

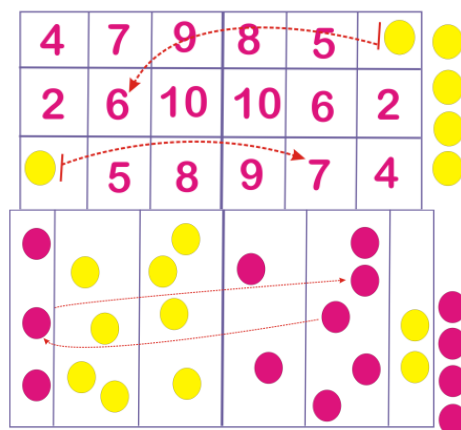
«За мячом». Игроки образуют несколько команд, каждая из них выбирает ведущего. Каждая команда делится на две подгруппы, игроки становятся колоннами к друг другу на расстоянии 2-3 м. После сигнала ведущий бросает мяч игроку, который стоит первым в противоположной колонне, а сам бежит в конец этой колонны, то есть вслед за мячом. Игрок, который поймал мяч, также передает его тому, кто стоит напротив и настигает мяч. Игра заканчивается тогда, когда все игроки вернутся на свои места, а мячи вернутся к ведущему. Вариант: броски можно заменить передачей мяча.

Подвижные игры, которые подготавливают к выполнению подач

«Чей отскок дальше?» Игра проводится в зале или возле стены. Игроки поочередно бросают теннисный (резиновый) мяч об стену снизу одной рукой. Фиксируется дальность отскока мяча. Чей мяч отскочит дальше, тот победитель. Вариант: ограничить участок стены, в которую проводятся броски мяча.

«Кто дальше бросит?» Все участники делятся на 3-4 группы и строятся в шеренги (одна за другой). Каждый игрок первой шеренги держит малый набивной мяч (теннисный). Судьи находятся в стороне от линии бросков. В линии метания, расположенной в 2 м от первой шеренги, обозначенные линии бросков: на расстоянии 10 – первая, на расстоянии 12 м – вторая и т.д. По сигналу игроки первой шеренги поочередно бросают мячи одной рукой снизу или сверху. Судьи оценивают каждый бросок в очках: мяч, брошенный за первую линию, – одно очко, за вторую линию – два очка и т.д. Выигрывает команда, которая наберет большее количество очков. Вариант: броски выполняют через веревку, натянутую на определенной высоте (2-3 м); каждый бросает по два мяча (правой и левой рукой).

«Перестрелбол». На каждой половине площадки находятся 6-10 игроков. В 1 м от лицевой линии на каждой стороне проводится линия «плена». Игра начинается с подачи одной из команд (см. на рисунок). Другая команда принимает мячи, разыгрывает их по всем правилам волейбола, перебивая третьим ударом на сторону соперника, который хочет принять мяч и также разыграть его. Игрок, который допустил ошибку, отправляется на противоположную сторону за линию «плена». Команда теряет подачу, и игра возобновляется. «Плененный» в ходе игры (не выходя в поле) хочет перехватить мячи, выполнить без препятствий со стороны соперника подачу на свою площадку. Игроки его команды любым ударом



направляют мяч назад. При удачном завершении ими атаки «пленный» поворачивается к своим партнерам, а в случае ошибки за линию «плена» идет второй игрок. В ходе игры участники атакующей команды могут преднамеренно посылать мяч своим партнерам, которые находятся «в плену». Игра длится 10-15 минут. За это время одна из команд может избавиться от всех своих игроков («попадают в плен») или итоги подводятся по числу игроков, которые остались в поле.

«Точная подача». Перед игрой две команды строятся в шеренги за лицевыми линиями волейбольной площадки, которая с обеих сторон от сетки разделена на квадраты (*см. на рисунок*). В каждом квадрате – цифра, которая обозначает число баллов, которые начисляются за попадания после подачи в этот квадрат. Первый игрок одной из команд берет мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку нижней прямой или боковой подачей. Если мяч приземлился точно в указанной зоне, игрок получает соответствующее количество баллов. Если мяч упал в другую зону, снимается из названного игроком числа 2 балла. Игрок, выполнив подачу, встает в конец своей колонны. Поддачи выполняются командами поочередно. Итоги подводятся тогда, когда каждый участник игры побывает в роле подающего (один раз или дважды). Сумма баллов определяет команду-победительницу.

Подвижные игры, которые готовят игроков к выполнению нападающих ударов

Рекомендованные подвижные игры:

«Охотники». Игроки произвольно передвигаются по площадке. Выбираются трое ведущих – «охотников», которые располагаются в разных местах площадки, держа в руках по одному маленькому мячу. По сигналу тренера: «Стойте!» все игроки останавливаются там, где их застала команда. «Охотники» с места бросают в них мячом. Игроки могут уклоняться от мяча, но сходить с места не имеют права. Если игрок, в которого брошен мяч, сойдет с места, то он становится «охотником».

«Круговая ветка». Игроки одной команды размещаются за пределами круга (квадрата), а игроки другой команды занимают места в середине круга. Те, что стоят за кругом, ударами волейбольного мяча хотят выбить поочередно всех игроков соперника. Разрешается бросать мяч, ударять по нему. Игроки, которые находятся в круге, могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий прием игры. В этом случае они остаются в круге. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или руки, он покидает круг и становится за его пределами (за спинами атакующих). Игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего игрока, который выбил его из круга.

Подвижные игры, которые готовят к выполнению блокирования

«Парашиотисты». Все игроки делятся на две (три, четыре) команды «парашиотистов». По количеству команд ставятся гимнастические лавки («самолеты») на расстоянии 1,5-2 м одна от одной. В одном из концов каждой лавки обозначается круг диаметром 30-40 см, что является местом приземления. Возле каждого из мест приземления становится судья. По первому сигналу игроки каждой команды поодиночке: становятся на лавки – «сажаются в самолеты». По второму сигналу «парашиотисты» начинают поодиночке прыгать с «самолета», стремясь точно приземлиться. Судьи оценивают точность и правильность приземления. Приземление считается точным, правильным, если «парашиотист» соскочив в обозначенный круг, сохранил стойкое равновесие, выпрямился в основную стойку и вышел из круга. За каждое правильное приземление команде начисляется одно очко. Команда, которая набрала больше очков, считается победительницей.

«Мяч в кругу». Все игроки, кроме двух ведущих, становятся в круг на расстоянии прямых рук друг от друга. У одного из них в руках мяч. К началу игры ведущие стоят в центре круга. По сигналу тренера игроки, которые стоят в кругу, начинают быстро перекидывать мяч, часто меняя направление передачи. Ведущие бегают в круге, стремясь дотронуться

до мяча рукой. Если ведущий затронул мяч, он меняется местом с тем игроком, который бросал мяч. Если игрок упустил мяч, он также меняется местами с ведущим. Игра длится обусловленное время. Перекидывать мяч разрешается не больше, чем через двух игроков.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Правила игры.

Волейбол – спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, которые находятся возле сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, последних – игроками задней линии.

Команда принимает подачу соперников и, не давая мячу упасть, старается вернуть его на сторону противников. При этом можно сделать не больше 3 передач. Игрок не имеет права затрагивать мяч дважды подряд.

Мячи

Мяч должен быть сферическим, с покрытием, сделанным из эластичной кожи, и внутренней камерой, изготовленной из резины или подобного ей материала. Его цвет может быть однотонным светлым или комбинированным. Материалы из синтетической кожи и цветные комбинации мячей, которые используются в официальных международных соревнованиях, должны отвечать стандартам ФИВБ. Окружность мяча - 65-67 см; вес - 260-280 г. Его внутреннее давление должно быть от 0,30 до 0,325 кг/см².

Команды, состав команды

Команда может состоять максимум из 12 игроков, одного тренера, одного помощника тренера, одного массажиста и одного врача. Для Мировых и официальных соревнований ФИВБ врач должен быть аккредитован ФИВБ. Один из игроков, но не Либоро, является капитаном команды и должен быть отмечен в протоколе. Только записанные в протоколе игроки могут выйти на площадку и играть в матче. После того, как тренер и капитан команды подписали протокол, записанные игроки не могут быть изменены.

Местонахождение команды

Игроки, которые не принимают участие в игре, должны сидеть на скамье команды или находится в пределах своего места разминки. Тренер и другие члены команды должны сидеть на скамье, но могут временно оставить ее. Только членам команды разрешено сидеть на лавке во время матча и принимать участие в разминке.

Экипировка

Экипировка игрока состоит из футболки, шорт, носков (форма) и спортивной обуви. Цвет и дизайн футболок, шорт и носков команды должны быть однообразными (кроме Либоро), и они должны быть чистыми у всей команды. Обувь должна быть легкой и гибкой, с резиновой или кожаной подошвой, без каблучков. Футболки игроков должны быть пронумерованы от 1 до 18.

Запрещенные предметы

Запрещено носить предметы, которые могут послужить причиной травмы или предоставить искусственное преимущество игроку. Игроки могут носить очки и линзы на свой собственный риск.

Руководители команды

И капитан команды, и тренер отвечают за поведение и дисциплину членов своей команды. Либоро не может быть капитаном команды.

Капитан

Перед матчем капитан команды подписывает протокол и представляет свою команду на жеребьевке. Капитан команды является игровым капитаном, пока он находится на площадке. Когда капитан команды отсутствует на площадке, тренер или сам капитан назначает другого игрока на площадке, но не Либоро, который принимает на себя обязанности игрового капитана. Этот игровой капитан сохраняет свои функции до замены, возвращения капитана команды в игру или до окончания партии.

Тренер

На протяжении матча тренер руководит игрой своей команды, находясь за пределами игровой площадки. Он определяет стартовые составы и размещение игроков, делает замены и берет перерывы. Выполняя эти функции, он контактирует со вторым судьей. Перед матчем тренер записывает или проверяет в протоколе фамилии и номера своих игроков, а потом подписывает его.

Набор очка, выигрыш партии и матча

Команда набирает очко: при удачном приземлении мяча на игровую площадку соперника; когда команда соперника делает ошибку; когда команда соперника получает замечание.

Выигрыш партии

Партию (кроме решающей – 5) выигрывает команда, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета (24 : 24) игру продолжают до достижения преимущества в 2 очка (26 : 24,...).

Выигрыш матча

Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. В случае равного счета 2: 2 решающая (пятая) партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка (16 : 14, 17 : 15,...).

Неявка и неполная команда

Если команда отказывается играть после требования сделать это, она объявляется как команда, которая не явилась, и проигрывает матч с результатом 0: 3 в матче и 0: 25 в каждой партии. Команда, которая объявлена неполной в партии или матче, проигрывает партию или матч. Команда-соперник получает очки или партии, необходимые для победы в партии или матче. Неполная команда сохраняет свои очки и партии.

Жеребьевка

Перед матчем первый судья проводит жеребьевку для определения первой подачи и сторон площадки в первой партии. Жеребьевка происходит в присутствии двух капитанов команд. Победитель жеребьевки выбирает *любой из двух вариантов*: право подавать или принимать подачу или сторону площадки. Тот, кто проиграл, принимает альтернативу, которая осталась. В случае последовательных разминок, первой разминается на сетке команда, которая подает первой.

Разминка

Если перед матчем команды предварительно имели в своем распоряжении игровую площадку, каждая команда будет иметь трехминутную разминку на сетке, если нет – команды будут иметь по 5 минут каждая.

Начальное размещение игроков команды

В игре всегда должны принимать участие по шесть игроков от каждой команды. Начальное размещение команды указывает порядок перехода игроков на площадке. Этот порядок должен быть сохранен на протяжении всей партии. Перед началом каждой партии тренер предоставляет начальное размещение своей команды в карточке размещения. Надлежащим образом заполненная и подписанная карточка подается второму судье или секретарю.

Переход

Порядок перехода определяется начальным размещением команды и контролируется порядком подачи и позициями игроков на протяжении партии. Когда команда, которая принимает, получает право подавать, ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т.п.

Замена игроков

Замена – это действие, при котором игрок, после того как секретарь сделал запись, входит в игру на место другого игрока, который должен оставить площадку (кроме Либеро). Замена выполняется лишь с разрешения судьи.

Прикосновение к сетке

Прикосновение игроком к сетке не является ошибкой, кроме случаев, когда игрок затрагивает ее во время игрового действия с мячом или если это прикосновение мешает игре. Некоторые игровые действия с мячом могут включать в себя такие действия, во время которых игрок фактически не затрагивает мяч.

Подача

Подача – это действие введения мяча в игру правым игроком задней линии, которая находится в зоне подачи.

Разрешение на подачу

Первый судья дает разрешение на подачу после проверки того, что команды готовы к игре, и игрок, который подает, владеет мячом.

Атакующий удар

Все действия, в результате которых мяч направляется в сторону соперника, кроме подачи и блока, считаются атакующими ударами. Во время атакующего удара разрешаются обманные действия при условии, что мяч является четко ударенным, не пойманным и не брошенным.

Блокирование

Блокирование – это действие игроков вблизи сетки для перехвата мяча, который идет от соперника, во время которой они достигают выше верхнего края сетки. Только игрокам передней линии разрешено брать участие в осуществленном блоке. Последовательные (быстрые или продолжительные) прикосновения могут осуществляться одним или несколькими игроками, которые блокируют, при условии, что эти прикосновения происходят во время одного действия.

Перерывы

Каждая команда имеет право взять максимум два перерыва и осуществить шесть замен игроков в каждой партии.

Игрок Либеро

Каждая команда имеет право назначить среди 12-ти игроков одного (1) специализированного игрока – защитника «Либеро». Либеро должен быть записан в протокол перед матчем в специально отведенной для этого строке. Его номер должен быть также записан в карточку расположения на 1-ую партию

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Правила самоконтроля и безопасность во время выполнения физических упражнений

Самоконтроль – это наблюдения за организмом с целью определения влияния занятий физическими упражнениями. Во время самостоятельных занятий учащиеся должны очень внимательно следить за своим самочувствием и заниматься только тогда, когда есть желание. Однако не надо забывать, что утомление – это обязательный спутник нагрузки.

Без него не происходит увеличение выносливости. Утомление не должно быть чрезмерным. Выделяют такие **степени утомления**: *незначительное* – нагрузки переносятся легко, самочувствие хорошее, наблюдается только покраснение лица и определенное учащение дыхания; *среднее* – самочувствие хорошее, может ощущаться небольшая усталость мышц рук, но она быстро минует, лицо краснеет, при продолжительной работе скорость бега начинает снижаться; *значительное* – становится тяжело выполнять работу, иногда ощущается боль в ногах и в боку, лицо сильно краснеет, движения становятся меньше координированными, скорость падает; *чрезмерное* – продолжать работу тяжело, возникает утомление, резкая боль в боку, лицо может резко покраснеть или, наоборот, побледнеть, скорость резко падает, движения становятся резкими, несогласованными, ухудшается равновесие. Доводить себя до большой и чрезмерной степени утомления ни в коем случае не нужно.

Очень важно научить учащихся определять степень утомления. Это делается так: вечером (если занятие было утром) пульс должен стать таким, которым он был утром или даже немного замедленным. Если этого не происходит, значит к следующему занятию организм не готов. Если занятие было днем или вечером, пульс должен восстановиться к утру на следующий день. По обыкновению врачи разделяют данные обследования организма на субъективные и объективные.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, настроение, сон, утомление, трудоспособность, аппетит, желание тренироваться или заниматься физкультурой.

Объективные данные самоконтроля – рост, вес, обвод грудной клетки и окружность талии, сила кистей рук, частота дыхания.

Основными задачами самоконтроля являются определение степени физического развития школьника, выявление возможного отставания в физическом развитии, наблюдение за изменениями в физическом развитии под влиянием регулярных занятий спортом.

Понятие об оздоровительных системах. Питьевой режим. Правила безопасности во время занятий в спортивном кружке по волейболу.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Ошибки в игре.

Ошибки, которые допускаются при выполнении приема-передачи мяча двумя руками сверху

1. Несвоевременное передвижение к мячу.
2. Неправильное и.п. перед выполнением приема игры:
 - а) несвоевременное поднятие рук;
 - б) выпрямленные руки и ноги;
 - в) неправильная стойка игрока.
3. Несимметричное положение кистей.
4. Чрезмерное тыльное изгибание кистей.
5. Чрезмерное сгибание рук в локтевых суставах, локти отведены в стороны или опущены вниз.
6. Прием мяча на уровне груди или за головой. Отсутствие фаз встречного движения к мячу, амортизации и ударному движению.
7. Прием мяча на чрезмерно напряженные или расслабленные пальцы.

8. Отсутствие согласованности в движениях ног, туловища, рук и соответствующих движений кистями.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Ошибки, которые допускаются при выполнении приема и передачи мяча одной и двумя руками снизу.

1. Несвоевременный выход к мячу.
2. И. п. неустойчивое, ноги не согнуты в коленных суставах.
3. Неправильное положение и движение рук: а) несимметричное положение рук; б) предплечья не несимметричные и недостаточно сведены; в) руки согнуты в локтевых суставах; г) мяч принимается не на дистальную часть предплечий; д) несоответствие скорости движения рук и встречной скорости полета мяча; е) несвоевременное поднятие рук.
4. Отсутствие согласованности в движениях ног, туловища и рук.

Ошибки, которые допускаются при выполнении подачи

1. Неправильное и.п.
2. Мяч подброшен далеко вперёд или за голову.
3. При замахе масса тела не перенесена на ногу позади.
4. Недостаточный отвод руки при замахе.
5. Удар по мячу рукой, согнутой в локтевом суставе.
6. Кисть руки, которая бьет, чрезмерно расслаблена.
7. Неточный удар по мячу.
8. После удара масса тела не перенесена на ногу, которая стоит впереди.

Ошибки, которые допускаются при выполнении нападающих ударов

1. Несвоевременный и неточный разгон как следствие неправильного определения скорости и траектории полета мяча.
2. Опоздание с выходом к мячу или пробегание под мячом, выход боком к сетке.
3. Недостаточно активное движение руками перед отталкиванием, остановка перед отталкиванием.
4. Прыжок выполняется не вертикально вверх, а в длину.
5. Отвод руки в сторону при замахе.
6. Изгибание руки при ударе.
7. Отсутствие акцентированного движения кистью книзу при ударном движении.
8. Приземление на прямые ноги, пятки и отсутствие амортизации во время приземления.

Ошибки, которые допускаются при выполнении блокирования

1. Неправильный выбор места для блокирования.
2. Несвоевременный прыжок.
3. Прыжок вперед, при котором игрок затрагивает сетку. Прыжок в сторону от места выполнения нападающего удара, столкновение с партнером.

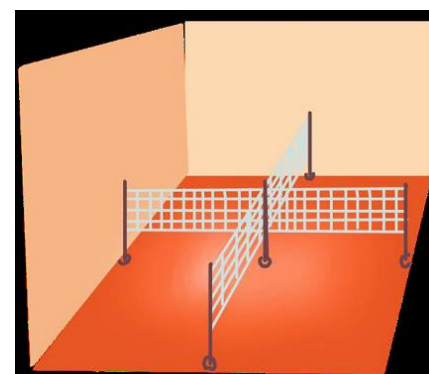
4. Закрывание глаз или опускание головы вниз игроком, который блокирует.
5. Внимание игрока, который блокирует, приковано только к мячу, отсутствие с его стороны контроля за тем, кто ведет нападающий удар.
6. Прикосновение к мячу игроком, который блокирует раньше того, кто нападает, или широковатое разведение кисти.
7. Опускание рук после блокирования через стороны.
8. Приземление на прямые ноги.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Нестандартное оборудование

Для успешного проведения занятий по волейболу абсолютно недостаточно иметь только несколько волейбольных мячей и сетку. Производительность занятий будет намного выше, если применить разное дополнительное оборудование и инвентарь.

На занятиях по волейболу обязательно должны быть набивные, теннисные, баскетбольные (2-3) мячи, скакалки. Волейбольных мячей надо иметь из расчета один мяч на двух - четверых игроков. Кроме того, необходимо иметь инвентарь для занятий по общей физической подготовке.



Спортивный зал или волейбольная площадка должна быть оборудована так, чтобы можно было установить дополнительные сетки, разделив основную площадку на две меньших по размеру.

Дополнительные сетки устанавливаются на разной высоте. Это дает возможность всем игрокам выполнять упражнения возле сетки, причем на высоте, которая отвечает их подготовленности (особенно при изучении нападающих ударов и блокирования).

В спортивном зале необходимо оборудовать разные приспособления, которые помогают быстрее решить задачи специальной подготовки волейболистов (физической и технической): содержатели мяча и тренажеры для усовершенствования навыков нападающего удара, передачи и подачи, подвесные мячи (на тесьме и на резиновой ленте), широкие лавки для изучения блокирования без прыжка (их можно заменить гимнастическими).

Высота сетки

Сетка устанавливается вертикально над центральной линией, ее верхний край устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин. Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Высота сетки (над двумя боковыми линиями) должна быть одинаковой и не превышать официальную высоту более чем на 2 см.

Возрастные группы	Юноши	Девушки
12 лет и младше	200 см	200 см
14 лет и младше	212 см	212 см
16 лет и младше	224 см	224 см

4.2. Материально-техническое обеспечение программы.

Для проведения занятий по волейболу необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь

№пп	Наименование	Количество
1	Сетка волейбольная	2
2	Гимнастические лавки	8
3	гимнастическая лестница	6--8
4	Гимнастический мат	3-4
5	Скакалка	25
6	Набивные мячи (1кг)	13
7	Резиновые амортизаторы	25
8	Волейбольные мячи	25
9	Гимнастический козёл	1
10	Гимнастический трамплин	1
11	Барьеры высотой 30-40см	15

Оrientировочные контрольные нормативы Физическое развитие и подготовленность 10-13 лет

№	Виды испытаний	Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м с высокого старта, сек.	5,1	5,3
2	Бег на 30 м (6х5), сек.	12,3	12,8
3	Бег на 92 м «елка»	31,0	33,0
4	Прыжки с места, см	180	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега, см	40	32
6	Метание набивного мяча из-за головы, сидя, м	4,5	4,0
7	Метание набивного мяча из-за головы, в прыжке с места, м	7,5	5,5

Техническая подготовка

№	Виды испытаний	Количественные показатели
1	Вторая передача на точность с зоны 3 в зону 4	3
2	Прямая подача (нижняя прямая)	3
3	Первая передача (прием) на точность из зоны в зону 3 (расстояние 6 м)	3

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**5 КЛАСС**

№ п/ п	Дата проведения		Содержание занятия	Количес т во часов
	план	факт		
1			Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед.. ОФП	
2			Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя 5 прямая подача. Игра «Перестрелка» ОФП	
3			Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя 5 прямая подача. Игра «Перестрелка». ОФП	
4			Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя 5 прямая подача. Эстафета с передачей мячей ОФП	
5			Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя 5 прямая подача. Эстафета с передачей мячей ОФП	
6			Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Карусель». СФП	
7			Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Карусель» СФП	
8			Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Кто точнее?». СФП	
9			Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Кто точнее?». ОФП	

10			Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Кто точнее?». ОФП	
11			Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» ОФП.	
12			Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Игра «Пионербол» ОФП	
13			Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Игра «Пионербол» ОФП	
14			Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч партнёру»	
15			Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч партнёру»	
16			Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч партнёру»	
17			Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол»	
18			Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол»	
19			Нижняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Игра «Борьба за мяч»	
20			Нижняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя	

			руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Игра «Борьба за мяч» Игра «Пионербол» с элементами волейбола	
21			Нижняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Игра «Борьба за мяч» Игра «Пионербол» с элементами волейбола	
22			Нижняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола	
23			Нижняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Игра «Подай и попади» Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Закрепление	
24			Нижняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Игра «Подай и попади». Игра «Пионербол» с элементами волейбола	
25			Нижняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Игра «Подай и попади». Игра «Пионербол» с элементами волейбола	
26			Верхняя прямая подача. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	
27			Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «День и ночь» «Вызов номеров» Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	
28			Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Подвижная игра перестрелка».Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	

29			Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Подвижная игра перестрелка». Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	
30			Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Подвижная игра перестрелка». Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	
31			Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Эстафеты с мячом. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	
32			Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Эстафеты с мячом. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	
33			Учебно-тренировочная игра в волейбол	
34			Учебно-тренировочная игра в волейбол	

6 КЛАСС

№ п/ п	Дата проведения		Содержание занятия	Количес тво часов
	план	факт		
1			Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед.. ОФП	
2			Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя 5 прямая подача. Игра «Перестрелка» ОФП	
3			Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением (закрепление). Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Обстрел чужого поля» ОФП	

4			Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением (закрепление). Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Обстрел чужого поля» ОФП	
5			Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением (закрепление). Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Обстрел чужого поля» ОФП	
6			Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Игра «Пионербол» ОФП	
7			Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Игра «Пионербол» ОФП	
8			Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Игра «Пионербол» СФП	
9			Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. ОФП	
10			Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи Игра «Пионербол» с элементами волейбола СФП	
11			Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола СФП	
12			Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч партнёру»	
13			Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч партнёру»	
14			Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч партнёру»	
15			Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол»	

16			Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол»	
17			Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Игра «Пионербол»	
18			Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Игра «Пионербол»	
19			Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Игра «Пионербол»	
20			Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Игра «Перестрелка» «Карусель» «Догони мяч»	
21			Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Игра «Перестрелка» «Карусель» «Догони мяч»	
22			Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Игра «Перестрелка» «Карусель» «Догони мяч»	
23			Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Игра «Борьба за мяч»	
24			Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Игра «Борьба за мяч» Игра «Пионербол» с элементами волейбола	
25			Верхняя прямая подача. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Игра «Пионербол» с элементами волейбола	

26			Верхняя прямая подача. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Игра «День и ночь» «Вызов номеров» Игра «Пионербол» с элементами волейбола	
27			Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Игра «День и ночь» «Вызов номеров» Игра «Пионербол» с элементами волейбола	
28			Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Игра «День и ночь» «Вызов номеров» Игра «Пионербол» с элементами волейбола	
29			Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «День и ночь» «Вызов номеров» Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	
30			Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Эстафеты с мячом. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
31			Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
32			Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
33			Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
34			Учебно-тренировочная игра в волейбол.	

7 КЛАСС

№ п/ п	Дата проведения		Содержание занятия	Количество часов
	план	факт		
1			Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед..	

			ОФП	
2			Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя 5 прямая подача. Игра «Перестрелка» ОФП	
3			Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением (закрепление). Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Обстрел чужого поля» ОФП	
4			Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением (закрепление). Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Обстрел чужого поля» ОФП	
5			Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением (закрепление). Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Обстрел чужого поля» ОФП	
6			Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Игра «Пионербол» ОФП	
7			Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Игра «Пионербол» ОФП	
8			Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Игра «Пионербол» СФП	
9			Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. ОФП	
10			Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи Игра «Пионербол» с элементами волейбола СФП	
11			Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола СФП	
12			Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч партнёру»	

13			Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч партнёру»	
14			Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч партнёру»	
15			Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол»	
16			Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол»	
17			Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Игра «Пионербол»	
18			Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Игра «Пионербол»	
19			Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Игра «Пионербол»	
20			Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Игра «Перестрелка» «Карусель» «Догони мяч»	
21			Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Игра «Перестрелка» «Карусель» «Догони мяч»	
22			Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Игра «Перестрелка» «Карусель» «Догони мяч»	
23			Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Игра «Борьба за мяч»	

24			Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Игра «Борьба за мяч» Игра «Пионербол» с элементами волейбола	
25			Верхняя прямая подача. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Игра «Пионербол» с элементами волейбола	
26			Верхняя прямая подача. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Игра «День и ночь» «Вызов номеров» Игра «Пионербол» с элементами волейбола	
27			Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Игра «День и ночь» «Вызов номеров» Игра «Пионербол» с элементами волейбола	
28			Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Игра «День и ночь» «Вызов номеров» Игра «Пионербол» с элементами волейбола	
29			Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «День и ночь» «Вызов номеров» Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	
30			Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Эстафеты с мячом. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
31			Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
32			Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
33			Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
34			Учебно-тренировочная игра в волейбол.	

**Ориентировочные контрольные нормативы
Физическое развитие и подготовленность 10-12 лет**

№	Виды испытаний	Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м с высокого старта, сек.	5,1	5,3
2	Бег на 30 м (6х5), сек.	12,3	12,8
3	Бег на 92 м «елка»	31,0	33,0
4	Прыжки с места, см	180	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега, см	40	32
6	Метание набивного мяча из-за головы, сидя, м	4,5	4,0
7	Метание набивного мяча из-за головы, в прыжке с места, м	7,5	5,5

Техническая подготовка

№	Виды испытаний	Количественные показатели
1	Вторая передача на точность с зоны 3 в зону 4	3
2	Прямая подача (нижняя прямая)	3
3	Первая передача (прием) на точность из зоны в зону 3 (расстояние 6 м)	3

Высота сетки

Сетка устанавливается вертикально над центральной линией, ее верхний край устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин. Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Высота сетки (над двумя боковыми линиями) должна быть одинаковой и не превышать официальную высоту более чем на 2 см.

Возрастные группы	Юноши	Девушки
12 лет и младше	200 см	200 см
14 лет и младше	212 см	212 см
16 лет и младше	224 см	224 см

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. 2011
2. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
3. Демчишин А. А., Мозола Р. С. Подвижные игры.
4. Ермолова В. М., Зубалий М.Д. Физическая культура 5-12 классы. – К., 2005.
5. Железняк Ю. Д. Волейбол в школе. – М.: 1986.
6. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
7. Кузилов Александр Александрович. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол», г. Собинка, 2022 год.