

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,
муниципальный округ Невский округ,
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

E-mail: school693@mail.ru

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2021 №1)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2021 № 177-ОД
_____ Н.А. Соколова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст учащихся: 16 + (старшая группа)
Срок реализации: 1 год

Разработчик- Ихер Андрей Дмитриевич
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

Пояснительная записка

Программа «Волейбол» (далее – Программа) является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности**. Уровень освоения Программы – **общекультурный**.

Актуальность

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Отличительные особенности программы

При достаточно ограниченном выборе учащихся педагог зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом в смешанные возрастные группы 14+. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что 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. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Педагогическая целесообразность. Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и

разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий лично - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Адресат программы

Данная программа составлена для учащихся 16+ (старшая группа) занимающихся в системе дополнительного образования.

Объем реализации программы:

Для освоения программы необходимо 144 академических часа.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Срок реализации программы

Срок реализации Программы 1год.

Режим занятий

Занятия по Программе проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Программа дополнительного образования может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в режиме удаленного доступа, комбинированных занятий (частично дистанционно) вне помещений образовательных учреждений. Форма проведения занятий: групповые, работа в малых группах, индивидуальные, очные, дистанционные, комбинированные (частично дистанционные), теоретические, практические. При осуществлении дистанционного обучения используются следующие ресурсы: zoom.us, социальная сеть «В Контакте», портал дистанционного обучения do2.rcokoit.ru, resh.edu.ru, uchi.ru, videoyoki.net, Яндекс Учебник.

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию

многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Условия реализации программы

Условия набора детей и взрослых, формирования групп:

В группу на обучение принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний.

Набор в группу может проводиться с конца августа. Комплектование группы проводится до 10 сентября.

Наполняемость учебной группы:

Наполняемость группы -15 чел.

Особенности организации образовательного процесса

Весь учебный материал Программы дается поэтапно в соответствии с возрастными особенностями учащихся и позволяет последовательно и постепенно расширять теоретические знания, и формировать практические умения и навыки.

В Программе используются основные педагогические принципы - систематичность, постепенность и последовательность. Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья. Соревновательный метод подготовки, самостоятельность технических и тактических действий, непрерывное изменение условий самозащиты, удача или неуспех после выполнения приема, формируют способность управлять эмоциями, создают благоприятные условия для воспитания и учат не терять контроля над собственными действиями.

Формы проведения занятий:

- Игровое занятие (дает возможность отработать приемы взаимодействия);
- Демонстрация (необходима для показа приемов, используемых в спортивных играх);
- Соревнование (данная форма дает возможность обеспечить формирование общей культуры поведения и выявить одаренных учащихся);
- Подвижные игры;
- Эстафеты;
- Квалификационные испытания.

Формы организации деятельности учащегося на занятии – групповая, индивидуальная, сочетание индивидуальной с групповыми. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 14 + целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочной.

Материально-техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи -15-20 штук;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 3-5 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Кадровое обеспечение Программы

Для реализации Программы необходим педагог дополнительного образования, владеющий техникой спортивных игр, умеющий объяснить принципы и правила ведения спортивных игр.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

Метапредметные результаты

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Предметные результаты:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

Учебный план

№п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы/способы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	2	1	1	Собеседование, тренировочные занятия
2.	Общеразвивающие упражнения	22	-	22	Соревнования, тренировочные занятия
3.	Общая физическая подготовка	56	10	46	Соревнования, тренировочные занятия
4.	Техническая подготовка	14	2	12	Соревнования, тренировочные занятия
5.	Специальная физическая подготовка	36	4	32	Соревнования
6.	Тактическая подготовка	10	1	9	Соревнования
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4	-	4	Контрольные испытания. Соревнования
	Итого:	144	18	126	

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся следующие виды контроля:

Входной контроль – при поступлении в группу проводится собеседование. Определяется уровень физической подготовки.

Текущий контроль проводится в течение года по определению уровня подготовки учащихся по усвоению изучаемых тем, а также уровня физической подготовки.

Промежуточный контроль проводится в конце планируемых этапов овладения умениями и знаниями изучаемых тем и уровня физической подготовки в конце декабря.

Итоговый контроль проводится по окончании реализации программы.

Формы контроля

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений (Приложения 1-2).

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В мае месяце все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Методические материалы

Педагогические методики и технологии, используемые в процессе обучения:

Наглядный метод - работа по образцу.

Словесный метод – объяснение тех или иных движений.

Практический метод – наглядный показ в сочетании с объяснениями.

Дидактические материалы, используемые в процессе обучения:

- правила игры в волейбол;
- правила судейства в волейболе;
- положение о соревнованиях по волейболу;
- видеоматериалы;
- инструкции по технике безопасности;
- нормативные документы;
- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом;
- рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу;
- инструкции по охране труда.

Информационные источники, используемые при реализации программы

Список используемой литературы:

для педагога:

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,
муниципальный округ Невский округ,
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

E-mail: school693@mail.ru

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2021 №1)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2021 № 177-ОД
_____ Н.А. Соколова

**Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Волейбол»**

возраст учащихся: 16+ (старшая группа)
1 год обучения

Разработчик: Ихер Андрей Дмитриевич
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

Особенности организации образовательного процесса

Весь учебный материал Программы дается поэтапно в соответствии с возрастными особенностями учащихся и позволяет последовательно и постепенно расширять теоретические знания, и формировать практические умения и навыки.

В Программе используются основные педагогические принципы - систематичность, постепенность и последовательность. Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей. Соревновательный метод подготовки, самостоятельность технических и тактических действий, непрерывное изменение условий самозащиты, удача или неуспех после выполнения приема, формируют способность управлять эмоциями, создают благоприятные условия для воспитания и учат не терять контроля над собственными действиями.

Задачи обучения:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Содержание программы

1. Введение (2 часа)

Теория: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

2. Общеразвивающие упражнения (22 часа)

Теория: ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах.

3. Общая физическая подготовка (56 часов)

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

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

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

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

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

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

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

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

Игровые задания с элементами спортивных игр:

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

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

4. Техническая подготовка (14 часов)

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

5. Специальная физическая подготовка (36 часов)

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

6. Тактическая подготовка (10 часов)

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

7. Контрольно-оценочные и переводные испытания (4 часа)

Подведение итогов за год. Анализ работы. Награждение отличившихся.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

Метапредметные результаты

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Предметные результаты:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,
муниципальный округ Невский округ,
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

school693@mail.ru

РАССМОТРЕН И ПРИНЯТ
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2021 №1)

УТВЕРЖДЁН
Приказом директора ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2021 № 177-ОД
_____ Н.А. Соколова

**Календарно-тематический план
Рабочей программы «Волейбол»
Группа №1, 1 год обучения, количество часов - 144
на 2021/2022 учебный год**

№ занятия	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел	Тема	Кол-во часов			Формы/Способы контроля
					Всего	Теория	Практика	
1	2.09.21		Введение	Правила безопасности во время занятий. ОРУ. Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	2	1	1	Собеседование

2	6.09.21		Общеразвивающие упражнения	ОРУ. Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
3	9.09.21		Специальная физическая подготовка	Игровое занятие.	2	1	1	Соревнования, тренировочные занятия
4	13.09.21		Общеразвивающие упражнения	ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
5	16.09.21		Техническая подготовка	Эстафеты с различными способами перемещений.	2	1	1	Соревнования, тренировочные занятия
6	20.09.21		Техническая подготовка	Разучивание: верхняя передача мяча над собой.	2	1	1	Соревнования, тренировочные занятия
7	23.09.21		Общеразвивающие упражнения	ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
8	27.09.21		Специальная физическая подготовка	Игровое занятие.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
9	30.09.21		Техническая подготовка	Разучивание: верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
10	4.10.21		Общеразвивающие упражнения	ОРУ. Разучивание: верхняя прямая подача с середины площадки.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
11	7.10.21		Общая физическая подготовка	Верхняя прямая подача с середины площадки.	2	1	1	Соревнования, тренировочные занятия
12	11.10.21		Общеразвивающие упражнения	ОРУ. Нижняя передача над собой.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
13	14.10.21		Специальная физическая подготовка	Игровое занятие.	2	1	1	Соревнования, тренировочные занятия
14	18.10.21		Общая физическая подготовка	ОРУ. Нижняя передача над собой, перед собой	2		2	Соревнования, тренировочные занятия

15	21.10.21		Общая физическая подготовка	ОРУ. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	2	1	1	Соревнования, тренировочные занятия
16	25.10.21		Специальная физическая подготовка	Игровое занятие.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
17	28.10.21		Техническая подготовка	Нижняя передача мяча у стены, в парах.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
18	1.11.21		Общая физическая подготовка	ОРУ. прием мяча с подачи у стены.	2	1	1	Соревнования, тренировочные занятия
19	8.11.21		Общая физическая подготовка	Подача и прием мяча в парах.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
20	11.11.21		Общая физическая подготовка	ОРУ. Разучивание: прием мяча через сетку в парах с середины площадки.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
21	15.11.21		Специальная физическая подготовка	Учебная игра мини-волейбол.	2	1	1	Соревнования, тренировочные занятия
22	18.11.21		Общеразвивающие упражнения	ОРУ. Обучение нижней прямой подаче: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
23	22.11.21		Общая физическая подготовка	ОРУ. Обучение нижней прямой подаче: на партнёра, между двух партнёров.	2	1	1	Соревнования, тренировочные занятия
24	25.11.21		Общая физическая подготовка	Обучение приёму мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
25	29.11.21		Тактическая подготовка	Обучение приёму мяча: подбивание мяча с продвижением, приём мяча наброшенного партнёром, в парах.	2	1	1	Соревнования, тренировочные занятия
26	2.12.21		Общая физическая подготовка	Обучение приёму мяча: приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
27	6.12.21		Общая физическая подготовка	Приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	2	1	1	Соревнования, тренировочные занятия

28	9.12.21		Общая физическая подготовка	Обучение приёму мяча: приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
29	13.12.21		Общая физическая подготовка	Приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
30	16.12.21		Общая физическая подготовка	Обучение верхней прямой подачи: имитация подачи мяча, подачи в стену, через сетку, в парах.	2	1	1	Соревнования, тренировочные занятия
31	20.12.21		Общая физическая подготовка	ОРУ. Приём мяча, отражённого сеткой: приём мячей, отраженного от сетки с собственного набрасывания.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
32	23.12.21		Техническая подготовка	Приём мяча, отражённого сеткой: приём мячей, отраженного от сетки с собственного набрасывания.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
33	27.12.21		Общеразвивающие упражнения	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: прием мяча после удара другим игроком.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
34	30.12.21		Общая физическая подготовка	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: прием мяча после удара другим игроком.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
35	10.01.22		Специальная физическая подготовка	Прием мяча отраженного сеткой: прием мяча после удара другим игроком.	2	1	1	Соревнования, тренировочные занятия
36	13.01.22		Общая физическая подготовка	Прием мяча отраженного сеткой: прием мяча после удара другим игроком.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
37	17.01.22		Общеразвивающие упражнения	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
38	20.01.22		Техническая подготовка	Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
39	24.01.22		Тактическая подготовка	Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
40	27.01.22		Специальная физическая подготовка	Подвижные игры с верхней передачей мяча.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия

41	31.01.22		Специальная физическая подготовка	Подвижные игры с верхней передачей мяча.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
42	3.02.22		Техническая подготовка	Разучивание. Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
43	7.02.22		Общая физическая подготовка	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	2	1	1	Соревнования, тренировочные занятия
44	10.02.22		Общая физическая подготовка	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
45	14.02.22		Специальная физическая подготовка	Эстафеты с различными способами перемещений.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
46	17.02.22		Общая физическая подготовка	Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
47	21.02.22		Специальная физическая подготовка	Эстафеты с различными способами перемещений.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
48	24.02.22		Общая физическая подготовка	Прямой нападающий удар: в парах, нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
49	28.02.22		Общая физическая подготовка	Прямой нападающий удар: в парах, нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
50	3.03.22		Общая физическая подготовка	Прямой нападающий удар: в парах, нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча.	2	1	1	Соревнования, тренировочные занятия
51	10.03.22		Специальная физическая подготовка	Прямой нападающий удар: в парах, нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
52	14.03.22		Специальная физическая подготовка	ОРУ. Учебная игра волейбол.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия

53	17.03.22		Специальная физическая подготовка	Учебная игра волейбол.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
54	21.03.22		Специальная физическая подготовка	Учебная игра волейбол.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
55	24.03.22		Тактическая подготовка	Приём мяча: подбивание мяча с продвижением, приём мяча наброшенного партнёром, в парах.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
56	28.03.22		Общая физическая подготовка	Приём мяча: подбивание мяча с продвижением, приём мяча наброшенного партнёром, в парах.	2	1	1	Соревнования, тренировочные занятия
57	31.03.22		Общеразвивающие упражнения	ОРУ. Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
58	4.04.22		Специальная физическая подготовка	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
59	7.04.22		Общая физическая подготовка	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
60	11.04.22		Общеразвивающие упражнения	ОРУ. Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
61	14.04.22		Общая физическая подготовка	ОРУ. Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
62	18.04.22		Общая физическая подготовка	ОРУ. Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
63	21.04.22		Общая физическая подготовка	ОРУ. Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	2	1	1	Соревнования, тренировочные занятия
64	25.04.22		Тактическая подготовка	Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия

65	28.04.22		Общеразвивающие упражнения	ОРУ. Учебная игра волейбол.	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
66	5.05.22		Тактическая подготовка	Учебная игра волейбол	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
67	12.05.22		Общая физическая подготовка	Учебная игра волейбол	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
68	16.05.22		Специальная физическая подготовка	Учебная игра волейбол	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
69	19.05.22		Специальная физическая подготовка	Учебная игра волейбол	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
70	23.05.22		Специальная физическая подготовка	Учебная игра волейбол	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
71	26.05.22		Контрольно-оценочные и переводные испытания	Учебная игра волейбол	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
72	30.05.22		Контрольно-оценочные и переводные испытания	Учебная игра волейбол	2		2	Соревнования, тренировочные занятия
ИТОГО					144	18	126	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,
муниципальный округ Невский округ,
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

E-mail: school693@mail.ru

РАССМОТРЕН И ПРИНЯТ

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2021 №1)

УТВЕРЖДЁН

Приказом директора ГБОУ школы № 693
Невского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2021 № 177-ОД
_____ Н.А. Соколова

**Календарный учебный график
на 2021-2022 учебный год
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»
16 + (старшая группа)**

Год обучения, номер группы	Дата обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год, группа №1	01.09.2021	31.05.2022	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Контрольные нормативы

По технической подготовке

Этап начальной подготовки.

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

Учебно- тренировочный этап.

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

По физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

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

По игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

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

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

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6x5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	5,0	6,0
	сидя (м)		
	в прыжке с места (м)		
		7,5	9,5

Формой подведения итогов 1-го года обучения являются: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

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

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

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочный этап (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)	Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)
		1-й год	1-й год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4		3
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	3
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет- верхняя прямая по зонам; 16-17 лет-	3	3
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)		3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)		2
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность		2
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	4

9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали		
----	---	--	--

Контрольные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы	
		1-й год		1-й год	
1.	Длина тела, см	160	164	175	180
2.	Бег 30 м, с	5,5	5,3	5,0	4,8
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,0	11,5	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	—	—	26,0	25,5
5.	Прыжок в длину с места, см	185	200	216	230
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	58	63
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,8 11,0	6,6 11,5	7,7 13,0	8,2 13,8
8.	Становая сила, кг	70	86	106	117

Контрольные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки	Учебно-тренировочные группы
		1-й год	1-й год
1.	Длина тела, см	157	174
2.	Бег 30 м, с	5,9	5,7
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,2	-

4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	28,7
5.	Прыжок в длину с места, см	165	200
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	46
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	4,0 8,0	5,7 10,8
8.	Становая сила, кг	55	84

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в	3	3	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3	4
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет- верхняя прямая по зонам; 16-17 лет-	3	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)			3	3

6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)			2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4	
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2

Контрольно-переводные нормативы по тактической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом			3	3
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет			3	4
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)			3	4

5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное			4	5
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4	5	6

Контрольно-переводные нормативы по интегральной подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Прием снизу, верхняя передача	5	6	8	6
2.	Нападающий удар, блокирование				4
3.	Блокирование - вторая передача				5
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению			3	3