

Комитет образования город Курска

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 50 им. Ю.А. Гагарина»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2023г.
протокол № 7



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
(стартовый и базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 8-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Кравченко Виктор Евгеньевич,
педагог дополнительного
образования

г. Курск, 2023 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цели и задачи программы.....	7
1.3. Планируемые результаты обучения.....	8
1.4. Содержание программы.....	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	10
2.1. Календарный учебный график.....	18
2.2. Формы аттестации.....	39
2.3. Методические материалы.....	40
2.4. Условия реализации программы.....	42
3. Рабочая программа воспитания.....	43
4. Список литературы.....	44
5. Приложение.....	45

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

Нормативно-правовая база.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012, № 273-ФЗ (в ред. от 30.12.2021 г.).

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р).

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование».

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 г. № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ».

Приказ Министерства образования и науки Курской области от 03.05.2023 № 1-845 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Курской области «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ» от 17.01.2023 № 1-54. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 50», утвержденный приказом комитета образования города Курска 24 декабря 2015 года № 1315.

«Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ № 50 им. Ю.А. Гагарина»,

утвержденной педагогическим советом школы от 30 августа 2023 года, протокол № 1.

Программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Актуальность программы. Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вовне. Например, в кругу, на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из-за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

Концепция программы. Программа базируется на необходимости приобщения учащихся разного возраста к активным видам спорта для укрепления здоровья, развития умственных и физических качеств.

Программа содержит учебный материал, освоение которого обеспечивает общее укрепление здоровья, повышение физической выносливости учащихся, формирует позитивные, социально востребованные модели их поведения. Регулярные занятия волейболом приобщают учащихся к здоровому образу жизни, формируют неприятие вредных привычек, ограждают детей и подростков от негативного влияния улицы, создают условия для творческой самореализации и социальной адаптации детей и подростков.

Реализация программы способствует развитию неординарности и быстроты мышления учащихся, формированию их аналитических способностей в выстраивании игровой стратегии и тактики, адекватности восприятия и действия в спортивной ситуации, формированию и развитию ряда ключевых компетенций.

При реализации программы применяется разноуровневый подход к освоению учащимися теории и практики учебного материала. Он включает в себя: диагностику стартовых возможностей учащихся, дифференцирование способов организации учебной деятельности (по степени самостоятельности, скорости выполнения заданий, характеру помощи в освоении учебного материала и др.), дифференцирование теоретического материала и практических заданий по уровню сложности в соответствии с выявленными возможностями и уровнем готовности учащихся к обучению.

Физические качества и двигательные навыки проявляются в игре в тесной взаимосвязи с точной координацией движений, быстротой реакции, мыслительной активностью.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой, к виду спорта «Волейбол», развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества, привычка здорового образа жизни.

Отличительные особенности данной программы. Программа «Волейбол» имеет ознакомительный и базовый уровни освоения учебного материала. При разработке программы использовались ранее существовавшие программы по волейболу для спортивных школ, учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы детско-юношеских спортивных школ. Отличительной особенностью данной программы является ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность, способствующих формированию интереса детей к волейболу.

Уровень программы-ознакомительный.

Дидактические принципы. Работа с учащимися строится на основе системы *дидактических принципов*:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип добровольности;
- принцип сознательности и активности учащихся;
- принцип дифференцированного обучения;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип социокультурного соответствия;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип психологической комфортности в коллективе.

Адресат программы. Данная программа предназначена для учащихся возраста от 8 до 16 лет. Программа спроектирована с учетом возрастных и психолого-педагогических особенностей учащихся. Каждый возрастной период (этап) развития личности характеризуется определенным уровнем развития ее познавательных способностей, мотивационной, эмоционально-волевой и перцептивной сферы.

Признаком возраста 8-11 лет является начало школьной жизни, появление социального статуса школьника. Ведущей становится учебная деятельность. Появляется произвольность, внутренний план действия, самоконтроль, рефлексия, чувство компетентности. Для мотивационной сферы характерна учебная мотивация, внутренняя позиция школьника.

Учащиеся подросткового возраста (11-16 лет). Признаком возраста 11-14 лет является начало перехода от детства к подростковости. Социальная ситуация развития характеризуется ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление

занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка. Возраст характеризуется теоретическим рефлексивным мышлением, интеллектуализацией восприятия и памяти, личностной рефлексией и гипертрофированной потребностью в общении со сверстниками.

Объем и срок освоения программы.

Краткосрочная программа стартового уровня обучения рассчитана на 1 год обучения, занятия для каждой группы по четвертям.

Программа базового уровня рассчитана на один год обучения, 72 часа.

Формы обучения.

Для обучения учащихся объединения используется очная форма с использованием дистанционных технологий.

Режим занятий. 2 час в неделю для программы ознакомительного уровня.

2 часа для базового уровня (2 занятие в неделю по 1 часу, и 2 занятия по 1 часу.). Продолжительность занятия – 40 минут.

Формы организации образовательного процесса. Занятия проводятся в группе одного возраста. Состав группы постоянный.

Особенности организации образовательного процесса. Образовательный процесс по краткосрочной программе стартового уровня организуется в группах одновозрастных учащихся. Состав группы – постоянный.

Образовательный процесс по программе стартового уровня организуется в группах разновозрастных учащихся.

1.2.Цель и задачи программы

Цель программы - подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности, а также популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

Задачи программы:

Личностные:

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

Метапредметные:

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола

Образовательные (предметные):

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к волейболу.

1.3.Планируемые результаты

Учащийся будут знать:

- историю возникновения и развития волейбола;
- правила игры в волейбол;
- специальную спортивную терминологию волейбола;
- основы профилактики травматизма, оказания доврачебной помощи;
- основные правила соревнований и судейства в волейбол.
- расширенные представления о волейболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- основные технико-тактические приёмы игры в волейбол.

Учащиеся будут уметь:

- выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильное распределение нагрузки в режиме дня;
- выполнять основные упражнения технико-тактической подготовки;
- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ногой;
- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Ключевые компетенции

Учащиеся приобретут ценностно-смысловые компетенции:

- любознательность, познавательный интерес;
- дружелюбие, стремление к взаимопомощи;
- основы здорового образа жизни.

Учащиеся приобретут учебно-познавательные компетенции:

- стремление к овладению новыми знаниями и умениями;
- способность к определению цели учебной деятельности.

Учащиеся приобретут информационные компетенции:

- осознанную потребность в новых знаниях.

Учащиеся приобретут коммуникативные компетенции:

- доказательную позицию в обсуждении, беседе, диспуте;
- адекватное восприятие мнения других людей в повседневной жизни.

Учащиеся приобретут компетенции личностного самосовершенствования:

- фантазию, воображение;
- наглядное, ассоциативно-образное мышление;
- память, внимание, сосредоточенность;

Учащиеся приобретут общекультурные компетенции:

- культура поведения;
- дисциплинированность, ответственность;
- основы духовно-нравственных ценностей.

2.Содержание программы стартового уровня

2.1.Учебно-тематический план

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		теория ¹⁰	практика	всего	
1.	Введение в программу. Общая физическая подготовка	1	1	2	Элементы игры, контрольные нормативы по ОФП
1.1	Строевые упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса Упражнения для ног	1	1	2	
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	1	1	2	Контрольные нормативы по СФП
2.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	1	1	2	
3.	Технико-тактическая подготовка	1	2	3	контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе
3.1	Теория технической подготовки. Подводящие упражнения.	1	2	3	
3.2	Индивидуальные тактические действия при подачах и передачах		2	3	
4.	Контрольные нормативы Контрольное занятие в форме зачета	1	2	3	зачет
5.	Спортивные соревнования, их организация и проведение	-	3	3	Участие в соревнованиях
5.1	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием		6	6	
	Итого	4	14	18	

2.2.Содержание учебного плана.

Тема 1. Введение в программу Общая физическая подготовка (2 часа)

Теория: Основы техники безопасности, инструктаж. Расписание занятий. История возникновения и развития волейбола в России и мире. История Олимпийского движения. Физическая культура и спорт в нашей стране. Имена и достижения выдающихся спортсменов, тренеров волейбола прошлого и настоящего времени.

Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Правила игры в волейбол. Специальная терминология волейбола. Оборудование, инвентарь. Количество игроков на площадке. Размеры и вес мяча. Размеры игровой площадки. Место каждого игрока. Продолжительность игры. Нарушение правил игры, персональные замечания. Основы судейства, правила организации соревнований в волейболе.

Входная диагностика (выполнение упражнений).

Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувирки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры. Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта».

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка (2 часа)

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

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.

Оборудование: скакалки, мячи, гимнастическая стенка, канат, брусья, гантели

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка (3 ч.)

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика. Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.

Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);

подача на точность в зоне – по заданию.

2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.

3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3

4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.

5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))

6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Оборудование: мячи.

Тема 4. Контрольные нормативы (2 ч.)

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке (Приложение 3)

Тема 5. Спортивные соревнования, их организация и проведение (6 ч.)

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

Оборудование: мячи.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ

Цель и задачи программы

Цель: развитие основных психофизических показателей и возможностей учащихся через комплексное освоение теории и практики игры в баскетбол.

Образовательно-предметные задачи:

- расширить специальную терминологию по волейболу;
- научить способам и приемам волейбольной стратегии и тактики;

- научить продуктивному командному игровому взаимодействию;
- сформировать специальные практические умения и навыки волейбола для самостоятельной тренировки;
- научить способам предупреждения травматизма и оказания первой доврачебной помощи;
- расширить знания о правилах судейства и организации соревнований в волейболе;
- научить применять способы психологической подготовки к соревнованиям;
- научить целеполаганию, планированию и самоконтролю в спортивной самоподготовке.
- подготовить учащихся к участию в соревнованиях.

Развивающие задачи:

- Развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.
- развивать направленное внимание, сосредоточенность;
- развивать зрительное, слуховое, тактильное восприятие;
- развивать и укреплять, мышечную память, точность движений и глазомера;
- развивать способность к самостоятельному целеполаганию;
- развивать способности к самостоятельному планированию своих действий, работе по заданному плану;
- развивать способность к самоконтролю и объективной самооценке;
- развивать и стимулировать мотивацию к получению новых знаний;
- развивать стремление к самообразованию;
- развивать способность к самостоятельному поиску и выбору оптимальных источников информации;
- развивать способности к адекватному восприятию других позиций, мнений, интересов;
- развивать способности к согласованию своих интересов и взглядов с мнением других людей в совместной деятельности;
- развивать способности к продуктивной групповой работе, к коллективной творческой деятельности;
- развивать и поддерживать бесконфликтное взаимодействие в коллективе.

Воспитательные задачи:

- поддерживать и углублять интерес физкультуре и спорту;
- формировать инициативность, самостоятельность, целеустремлённость;
- воспитывать основы волевых проявлений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

БАЗОВОГО УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ

Предметные результаты

Учащиеся будут знать:

- историю возникновения и развития волейбола;

- правила игры в волейбол;
- специальную спортивную терминологию волейбола;
- основы профилактики травматизма, оказания доврачебной помощи;
- основные правила соревнований и судейства в волейбол.
- расширенные представления о волейболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- основные технико-тактические приёмы игры в волейбол.

Учащиеся будут уметь:

- выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильное распределение нагрузки в режиме дня;
- выполнять основные упражнения технико-тактической подготовки;
- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ногой;
- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Ключевые компетенции

Учащиеся приобретут ценностно-смысловые компетенции:

- мотивация к получению новых знаний;
- стремление к самообразованию;
- ценностные ориентиры и положительные социальные установки.

Учащиеся приобретут учебно-познавательные компетенции

- способность к самостоятельному целеполаганию;
- способности к самостоятельному планированию своих действий, работе по заданному плану;
- способность к самоконтролю и объективной самооценке.
- способы овладения новыми знаниями и умениями.

Учащиеся приобретут информационные компетенции

- способность к самостоятельному поиску и выбору оптимальных источников информации;

Учащиеся приобретут коммуникативные компетенции:

- способности к согласованию своих интересов и взглядов с мнением других людей в совместной деятельности;
- способности к продуктивной групповой работе, к коллективной творческой деятельности;
- бесконфликтное взаимодействие в коллективе.

Учащиеся приобретут компетенции личностного самосовершенствования:

- направленное внимание, сосредоточенность;
- зрительное, слуховое, тактильное восприятие;
- мышечная память, точность движений и глазомер;
- инициативность, самостоятельность, целеустремлённость;
- основы волевых проявлений.

Учащиеся приобретут общекультурные компетенции:

- воспитывать доброжелательность, стремление помогать другим;

- воспитывать культуру поведения на занятиях, в коллективе, в быту;
- воспитывать позитивное восприятие окружающего мира;
- воспитывать основы культурной самоидентичности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Базовый уровень

Таблица 2

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	опрос
1.1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры	1	1	-	
1.2.	Техника безопасности на занятиях. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	1	1	-	
1.3.	Правила соревнований по волейболу	4	4	-	
2.	Практические занятия	50	-	50	Анализ правильности выполнения упражнений. тесты
2.1.	Общая физическая подготовка	20	-	20	
2.2.	Специальная физическая подготовка	20	-	20	
2.3.	Техническая и тактическая подготовка	10		10	
3.	Соревнования и судейство	8	-	8	Анализ правильности выполнения упражнений. тесты
3.1.	Инструкторская и судейская практика	2	-	2	
3.2.	Контрольные игры и соревнования	6	-	6	
4.	Подведение итогов	8	-	8	Выполнение нормативов
4.1.	Выполнение контрольных нормативов	8	-	8	
	Итого:	72	6	66	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА (базовый уровень)

1. Теоретическая подготовка (6 часов)

Формы занятий: беседа, игра, практическая работа, соревнование.

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Расписание занятий. Обзор развития волейбола в стране, в мире. Правильное распределение физической нагрузки на организм во время занятий спортом. Режим дня спортсмена. Общая гигиена. Гигиена открытых частей тела. Гигиена обуви, спортивной атрибутики. Основы и приёмы закаливания. Контрастные водные процедуры. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

Входная диагностика (правила игры в волейбол).

Практика. Упражнения ОФПЕ, СФП, мини-соревнование.

Входная диагностика (соблюдение правил игры в волейбол).

Оборудование: скакалки, баскетбольные мячи.

1. Практические занятия. (50 часа)

Формы занятий: беседа, игра, практическая работа, соревнование.

1.1. Общая физическая подготовка

Формы занятий: беседа, игра, практическая работа, соревнование, сдача нормативов.

Теория. Общее физическое развитие учащихся. Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

Практика. Строевые упражнения. Строевые команды. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Строевые действия на месте и в движении (построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание в строю, перестроение колонны и шеренги в строю). Походный строевой шаг. Переход с шага на бег. Изменение скорости движения.

2.2. Специальная физическая подготовка

Формы занятий: беседа, игра, практическая работа, соревнование, сдача нормативов.

Теория. Понятие о тактической системе. Тактика игры. Комбинации с изменением местоположения игроков. Тактика игры в защите, индивидуальная и зонная защита.

Практика. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейбола (лицом, боком, спиной к стартовой линии). Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м.

Бег в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов.

1.2. Техническая и тактическая подготовка

Теория. Основы техники волейбола. Техника передвижения. техника владения мячом.

Практика. Перемещение и стойки: стартовая стойка в сочетании с перемещениями. Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах, встречная передача, передача в треугольнике.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбору (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах.

Техника защиты. Действия без мяча. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от складывающейся ситуации на волейбольной площадке. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки волейболиста.

3. Соревнования и судейство (8 часов)

3.1. Инструкторская и судейская практика

Формы занятий: беседа, командные соревнования.

Теория. Основы судейства и правила организации соревнований в волейболе.

Практика. Соревнования с командами школ, учреждений дополнительного образования, детских спортивных школ. Организация и проведение соревнований. Анализ проведенных игр. Выявление и устранение ошибок в игре.

Оборудование: мячи.

3.2. Контрольные игры и соревнования

Практика. Соревнования с командами школ, учреждений дополнительного образования, детских спортивных школ. Организация и проведение соревнований. Анализ проведенных игр. Выявление и устранение ошибок в игре.

Оборудование: мячи.

4. Подведение итогов (8 часов)

4.1. Выполнение контрольных нормативов

Формы занятий: беседа, опрос, командные соревнования, мини-соревнования спортивные игры.

Теория. Повторение учебного материала. Повторение основ судейства и правил организации соревнований в волейболе.

Практика. Сдача нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке и специальной подготовке для самостоятельной работы учащихся на летний период.

Оборудование: мячи

**3.Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график
(стартовый уровень)**

Таблица 3

Год обучения,уровень, номер группы	Дата Начала занятия	Дата окончания занятий	Количество Учебных недель	Количество Учебных дней	Количество Учебных часов	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения Промежуточной аттестации
1 год обучения, стартовый,групп.1	05.09.2023	31.10.2021	8	17	17		октябрь
2	2.11.2023	28.12.2023	8	18	18		декабрь
3	9.01.2024	28.03.2024	12	24	24		март
4	04.04.2022	30.05.2022	8	17	17	9 мая	май

**Календарный учебный график
(базовый уровень)**

Таблица 4

Год обучения,уровень, номер группы	Дата Начала занятий	Дата окончания занятий	Количество Учебных недель	Количество Учебных дней	Количество Учебных часов	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения Промежуточной аттестации
1.базовый, гр.5	5.09.2021	30.05.2022	36	72	2	9 мая	Декабрь, май

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Волейбол» на 2022-2023 учебный год
стартовый уровень**

Перечень видов образовательной деятельности по годам обучения	Форма и сроки проведения (1 группа)		
	сентябрь	октябрь	Всего
Учебные занятия - теория	3 час.	3 час.	6 час.
Практика	4 час	4 час.	7 час.
Контрольные нормативы		1 час.	1 час.
Соревнования		2 часа	2 час.
ИТОГО	7 час.	10 час.	17 час.

Перечень видов образовательной деятельности по годам обучения	Форма и сроки проведения (2 группа)		
	ноябрь	декабрь	Всего
Учебные занятия - теория	3 час.	3 час.	6 час.
Практика	3 час	4 час.	7 час.
Контрольные нормативы	1 час	1 час.	1 час.
Соревнования		3 часа	2 час.
ИТОГО	7 час.	11 час.	18 час.

Перечень видов образовательной деятельности по годам обучения	Форма и сроки проведения (3 группа)			
	январь	февраль	Март	Всего
Учебные занятия - теория	2 час.	2 час.	3	7 час.
Практика	2 час	3 час.	3	8 час.
Контрольные нормативы	1 час		2	3 час.
Соревнования	1	1	4	6 час.

ИТОГО	6 час.	6 час	13	24 час.
--------------	---------------	--------------	-----------	----------------

Перечень видов образовательной деятельности по годам обучения	Форма и сроки проведения (4 группа)		
	апрель	май	Всего
Учебные занятия - теория	3 час.	3 час.	6 час.
Практика	3 час	4 час.	7 час.
Контрольные нормативы		2 час.	2 час.
Соревнования		2 часа	2 час.
ИТОГО	6 час.	11 час.	17 час.

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Волейбол» на 2022-2023 учебный год
базовый уровень, 36 учебных недель – 72 часа

	Перечень видов образовательной деятельности по годам обучения	Формы и сроки проведения								Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель		Май 25.05.23
1	Теоретическая подготовка	6									6 ч.
	Практические занятия		5	5	5	5	10	10	5	5	50 ч.
3	Соревнования и судейства								8		8ч.
4	Подведение итогов									8	8ч.
	ИТОГО:	6	5	5	5	5	10	10	13	13	72 ч

Календарно-тематическое планирование
(стартовый уровень) 1 группа

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1	5.09	5.09	Введение в программу Размеры площадки.	1	беседа	спортзал	опрос

			Основные ошибки. Техника безопасности.				
2	7.09	7.09	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	1	беседа	спортзал	тест
3	12.09	12.09	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
4	14.09	14.09	Стойка игрока. Перемещение в сойке	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
5	19.09	19.09	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
6	21.09	21.09	Приём мяча двумя руками снизу	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
7	26.09	26.09	Верхняя передача мяча в парах, тройках	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
8	28.09	28.09	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
9	03.10	03.10	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Изучение и первичное	спортзал	Анализ правильности

					закреплен ие новых знаний		выполнен ия упражнений.
10	05.10	05.10	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Изучение и первичное закреплен ие новых знаний	спортзал	Анализ правильн ости выполнен ия упражнений.
11	10.10	10.10	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1	Изучение и первичное закреплен ие новых знаний	спортзал	Анализ правильн ости выполнен ия упражнений.
12	12.10	12.10	Позиционное нападение. Учебная игра	1	Изучение и первичное закреплен ие новых знаний	спортзал	Анализ правильн ости выполнен ия упражнений.
13	17.10	17.10	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1		спортзал	Анализ правильн ости выполнен ия упражнений.
14	19.1 0	19.1 0	Позиционное нападение. Учебная игра	1	Изучение и первично е закрепле ние новых знаний	спортзал	
15	24.1 0	24.1 0	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	игра	спортзал	
16	26.1 0	26.1 0	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	игра	спортзал	
17	31.1	31.1	Соревнование.	1	игра	спортзал	Выполн

	0	0	Итоговое занятие				ение нормативов
--	---	---	------------------	--	--	--	-----------------

**Календарно-тематическое планирование
(стартовый уровень) 2 группа**

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2.11	2.11	Введение в программу Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	1	беседа	спортзал	опрос
2	7.11	7.11	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	1	беседа	спортзал	тест
3	09.11	09.11	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
4	14.11	14.11	Стойка игрока. Перемещение в сойке	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
5	16.11	16.11	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
6	21.11	21.11	Приём мяча двумя руками снизу	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
7	23.11	23.11	Верхняя передача мяча в парах, тройках	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности

							выполнен ия упражнен ий.
8	28.11	28.11	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
9	30.11	30.11	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
10	05.12	05.12	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
11	07.12	07.12	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
12	12.12	12.12	Позиционное нападение. Учебная игра	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
13	14.12	14.12	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1		спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
14	19.12	19.12	Позиционное нападение. Учебная игра	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	
15	21.12	21.12	Двухсторонняя	1	игра	спортзал	

			игра с элементами волейбола				
16	26.12	26.12	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	игра	спортзал	
17	28.12	28.12	Соревнование. Итоговое занятие	1	игра	спортзал	Выполнение нормативов

**Календарно-тематическое планирование
(стартовый уровень) 3 группа**

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1	9.01	09.01	Введение в программу Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	1	беседа	спортзал	опрос
2	11.01	11.01	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	1	беседа	спортзал	тест
3	16.01	16.01	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
4	18.01	18.01	Стойка игрока. Перемещение в сойке	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
5	23.01	23.01	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
6	25.01	25.01	Приём мяча двумя руками снизу	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения

							упражнений.
7	30.01	30.01	Верхняя передача мяча в парах, тройках	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
8	01.02	01.02	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
9	06.02	06.02	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
10	08.02	08.02	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
11	13.02	13.02	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
12	15.02	15.02	Позиционное нападение. Учебная игра	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
13	20.02	20.02	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	Комбинированный урок	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
14	22.02	22.02	Позиционное	1	Изучение	спортзал	

			нападение. Учебная игра		и первичное закрепление новых знаний		
15	27.02	27.02	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	игра	спортзал	
16	29.02	29.02	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	игра	спортзал	
17	05.03	05.03	Техника постановки одиночного и группового блока	1	игра	спортзал	
18	07.03	07.03	Игры 6×6, 4×4. Совершенствование технико-тактических действий волейболистов	1	игра	спортзал	
19	12.03	12.03	нападающий удар с зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	1	игра	спортзал	
20	14.03	14.03	Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2	1	игра	спортзал	
21	19.03	19.03	Расположение игроков при приемах подачи	1	игра	спортзал	
22	21.03	21.03	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач	11	игра	спортзал	
23	26.03	26.03	Двухсторонняя игра с элементами волейбола		игра	спортзал	
24	28.03	28.03	Соревнование. Итоговое занятие	1	игра	спортзал	Выполнение нормативов

**Календарно-тематическое планирование
(стартовый уровень) 4 группа**

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-----------	-----------	--------------	------------------	-------------------	------------------	----------------

1	2.04	2.04	Введение в программу Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	1	беседа	спортзал	опрос
2	4.04	4.04	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	1	беседа	спортзал	тест
3	09.04	09.04	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
4	11.04	11.04	Стойка игрока. Перемещение в сойке	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
5	11.04	11.04	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
6	16.04	16.04	Приём мяча двумя руками снизу	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
7	18.04	18.04	Верхняя передача мяча в парах, тройках	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
8	23.04	25.04	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.

9	30.04	30.04	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
10	02.04	07.04	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
11	09.04	14.04	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
12	16.04	16.04	Позиционное нападение. Учебная игра	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
13	21.04	21.04	Позиционное нападение. Учебная игра	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	
15	23.04	23.04	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	игра	спортзал	
16	28.04	28.04	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	игра	спортзал	
17	30.04	30.04	Соревнование. Итоговое занятие	1	игра	спортзал	Выполнение нормативов

**Календарно-тематическое планирование
(базовый уровень) 5 группа**

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-----------	-----------	--------------	------------------	-------------------	------------------	----------------

1	5.09	5.09	Введение в программу Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	1	беседа	спортзал	опрос
2	7.09	7.09	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	1	беседа	спортзал	тест
3	12.09	12.09	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
4	14.09	14.09	Стойка игрока. Перемещение в сойке	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
5	19.09	19.09	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
6	21.09	21.09	Приём мяча двумя руками снизу	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
7	26.09	26.09	Верхняя передача мяча в парах, тройках	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
8	28.09	28.09	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.

9	03.10	03.10	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
10	05.10	05.10	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
11	10.10	10.10	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
12	12.10	12.10	Позиционное нападение. Учебная игра	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
13	17.10	17.10	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1		спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
14	19.10	19.10	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	
15	24.10	24.10	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача.	1	игра	спортзал	

			Прием мяча двумя снизу				
16	26.10	26.10	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели	1	игра	спортзал	
17	31.10	31.10	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке	1	игра	спортзал	Выполнение нормативов
18	2.11	2.11	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях	1	беседа	спортзал	опрос
19	7.11	7.11	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении.	1	беседа	спортзал	тест
20	09.11	09.11	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
21	14.11	14.11	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
22	16.11	16.11	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.

23	21.11	21.11	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
23	23.11	23.11	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
23	28.11	28.11	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
26	30.11	30.11	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
27	05.12	05.12	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
28	07.12	07.12	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
29	12.12	12.12	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
30	14.12	14.12	Передачи в четверках с перемещением из	1		спортзал	Анализ правильности

			зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. У				выполнения упражнений.
31	19.12	19.12	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	
32	21.12	21.12	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке	1	игра	спортзал	
33	9.01	09.01	Система игры в защите «углом вперед»	1	беседа	спортзал	опрос
34	11.01	11.01	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование	1	беседа	спортзал	тест
35	16.01	16.01	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
36	18.01	18.01	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
37	23.01	23.01	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
37	25.01	25.01	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
39	30.01	30.01	Нападающий удар	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ

			без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.		ованное занятие		правильности выполнения упражнений.
40	01.02	01.02	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
41	06.02	06.02	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
42	08.02	08.02	Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
43	13.02	13.02	Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
44	15.02	15.02	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
45	20.02	20.02	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	1	Комбинированный урок	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.

46	22.02	22.02	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	
47	27.02	27.02		1	игра	спортзал	
48	29.02	29.02	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	игра	спортзал	
49	05.03	05.03	Техника постановки одиночного и группового блока	1	игра	спортзал	
50	07.03	07.03	Игры 6×6, 4×4. Совершенствование технико-тактических действий волейболистов	1	игра	спортзал	
51	12.03	12.03	нападающий удар с зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	1	игра	спортзал	
52	14.03	14.03	Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2	1	игра	спортзал	
53	19.03	19.03	Расположение игроков при приемах подачи	1	игра	спортзал	
54	21.03	21.03	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач	11	игра	спортзал	
55	26.03	26.03	Двухсторонняя игра с элементами волейбола		игра	спортзал	
56	28.03	28.03	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	1	игра	спортзал	Выполнение нормативов
57	2.04	2.04	Командные	1	беседа	спортзал	опрос

			тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.				
58	4.04	4.04	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков	1	беседа	спортзал	тест
59	09.04	09.04	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
60	11.04	11.04	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
61	11.04	11.04	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
62	16.04	16.04	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
63	18.04	18.04	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1	Комбинированное занятие	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
64	23.04	25.04	Система игры в	1	Изучение	спортзал	Анализ

			защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		и первичное закрепление новых знаний		правильности выполнения упражнений.
65	30.04	30.04	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
66	02.05	07.05	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
67	09.05	14.05	Товарищеские встречи между командами	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
68	16.05	16.05	Товарищеские встречи между командами	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	Анализ правильности выполнения упражнений.
69	21.05	21.05	Товарищеские встречи между командами	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	спортзал	
70	23.05	23.05	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	игра	спортзал	
71	28.05	28.05	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	игра	спортзал	
72	30.05	30.05	Соревнование. Итоговое занятие	1	игра	спортзал	Выполнение нормативов

4. Материально-технические условия

Кабинет. Для занятий объединения используется спортивный зал, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое. В теплое время года используется открытый стадион, (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

Оборудование, инвентарь.

Оборудование:

- Волейбольные стойки
- Волейбольные мячи
- Протекторы для стоек
- Судейские вышки
- Табло и счетчики

Инвентарь:

- скакалки;
- мячи набивные различной массы;
- мячи;
- насос ручной со штуцером и иглой.

Технические условия. Ноутбук или видео- и аудиоманитофоны.

Методические условия. Видеоматериалы по темам программы, соревнований и игр по волейболу, фотографии спортсменов исторические и современные.

Кадровые условия. Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

Формы аттестации

Опрос, тестирование, зачет, самостоятельная работа, командные игры, сдача нормативов.

Аттестация проводится дважды в течение учебного года: в конце первого полугодия, в конце второго полугодия.

Формы отслеживания образовательных результатов

Журнал учета работы педагога, собеседование, наблюдение и дневник спортсмена, опрос, тестирование, самостоятельная работа учащихся, соревнования, выполнение нормативов, мониторинг.

Формы демонстрации образовательных результатов

Показательные выступления, соревнования.

Формы организации образовательного процесса

Комбинированное занятие (беседа, опрос самостоятельная работа), практическое занятие, мини-соревнования, спортивные игры.

Методические материалы

Стенды и альбомы со схемами расстановки схемы расположения игроков в игре, инструкции по технике безопасности, комплексы спортивных упражнений, методические рекомендации по организации образовательного процесса, диагностический инструментарий.

Методы обучения

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, самостоятельная работа);
- наглядный (показ упражнений педагогом, видеопросмотры волейбольных игр и тренировок);
- репродуктивный (повторение освоенных приёмов игры в волейбол, взаимопомощь, самостоятельная работа);
- метод самоконтроля, формирования ответственности учащихся (самоанализ освоенных движений и упражнений волейбола, самостоятельная работа, самоподготовка к соревнованиям, объективный самоанализ эффективности участия в игре каждого обучающегося, анализ собственных командных игр);
- метод контроля (опросы, наблюдение; контроль нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке; контрольные игры).

Реализация программы «Волейбол» предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Групповые учебные занятия по общей физической, специальной и технической подготовке проводятся с учетом возрастных особенностей детей.

Занятия проводятся в соответствии с объемом и интенсивностью нагрузок, их характером (общим или специальным), мерами, направленными на восстановление организма – как в тренажерном зале или в спортивном зале, так и на стадионе.

На протяжении каждого учебного года удельный вес физической и технической подготовки меняется. В начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60-70% времени; в конце учебного года увеличивается количество часов, отводимых на техническую подготовку. Во второй половине учебного года физическая подготовка дополняется упражнениями технической направленности.

При планировании занятий необходимо придерживаться следующих правил: нагрузки (большие, средние, малые) должны последовательно

сменять друг друга. Максимальные нагрузки вводятся не более двух раз в неделю, с интервалом в 2-3 дня.

Для развития силы необходимо использовать упражнения с отягощениями, бег в гору, по снегу, песку, заболоченному грунту, упражнения с преодолением собственного веса – отжимание, подтягивание, работа на тренажерах. Педагог должен следить за продолжительностью отдыха обучающихся между подходами.

Специальные упражнения на гибкость улучшают подвижность суставов, положительно влияют на длину и эластичность связок, сухожилий, мышц.

В течение учебного при уменьшении объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

Два раза в год (декабрь, май) в детском объединении проводятся контрольные мероприятия (испытания) по ОФП, СФП и ТП .

Проверкой уровня подготовленности учащегося служат соревнования. Не рекомендуется показывать на всех соревнованиях высокие результаты. Соревнования лучше всего разделить на основные и подготовительные.

На основных соревнованиях учащиеся должны стремиться показать наивысший результат. Подготовительные соревнования служат для проверки и отработки отдельных элементов техники и тактики, приобретения соревновательного опыта. После каждого соревнования необходимо делать подробный анализ действий и ошибок каждого обучающегося, всей команды в целом. Педагог должен вести учет роста и падения результатов.

Теоретический материал, правила соревнований, судейство осваиваются учащимися в процессе бесед, мини-лекций.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название раздела	Дидактические и методические материалы
1	Теоретическая подготовка	презентация
2	Практические занятия	Дидактика спортивных игры
3	Соревнования и судейства	Спортивные игры
4	Подведение итогов	анкета

Педагогические технологии

В образовательном процессе используются ряд элементов следующих инновационных ***педагогических технологий***:

1. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся:

- технологии проблемного обучения;
- игровые технологии.

2. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса:

- технология уровневой дифференциации;

- технология коллективных и групповых способов обучения.
- 3. Технология развития логического мышления.
- 4. Здоровьесберегающие технологии.

Примерный алгоритм учебного занятия

	Этап занятия	Вид деятельности
	Организационный этап	Организация учащихся на начало занятия. Мотивация к деятельности. Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах.
2	Основной этап	Разминка (упражнения ОФП, упражнения на растяжку). Постановка целей занятия. Отработка упражнений СФП. Отработка технических, тактических приемов игры в волейбол. Изучение и отработка нового. Коррекция ошибок. Игровые моменты (эстафеты, спортивные игры), работа на тренажерах.
3	Завершающий этап	Упражнения на восстановления дыхания, медленный бег, растяжка. Автоматизация умственных действий по изученному материалу. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия.

1. Введение.

Программа имеет два уровня: ознакомительный, базовый. Срок реализации – 1 год.

Занятия волейболом способствуют укреплению физического и психического здоровья детей и подростков, формируют основы здорового образа жизни

Возраст учащихся: 8-16 лет.

2. Цель:

Формирование ценностных ориентиров учащихся, формирование общей культуры личности, создание условий для саморазвития и самореализации личности.

3. Задачи:

- помочь сформировать позитивное отношение к окружающему миру, найти свое место в этом мире, научиться определять и проявлять активную жизненную позицию;

- привить стремление к проявлению высоких нравственных качеств, таких, как уважение человека к человеку, вежливость, бережное отношение к чести и достоинству личности, отзывчивость;

- нейтрализовать (предотвратить) негативное воздействие социума;

- развивать творческий потенциал;

4. Направления деятельности:

- духовно-нравственное;

- культура безопасности жизнедеятельности;

- здоровьесберегающее;

5. Формы, методы, технологии

Формы: праздник, соревнование, экскурсия, акция, конкурсно-развлекательные программы, беседа.

Методы воспитания:

убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, создание ситуации успеха.

Технологии:

- Педагогическая поддержка;

- Игровые технологии.

6. Диагностика результатов воспитательной деятельности

Периодичность	Качества личности учащихся	Методы (методики)	Кто проводит	Итоговые документы
2 раза в год (октябрь, апрель-май)	уровень нравственной воспитанности (отношение к	Методика М.И. Шиловой	Совместно педагог-психолог и педагог	заключение

	умственному труду, трудолюбие, любознательность, самодисциплина) самооценка нравственные ориентации	Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан Методика «Закончи предложения»	Педагог-психолог Педагог – психолог	заключение заключение
2 раза в год	Уровень развития физических качеств учащихся: выносливость, реакция, скоростные показатели	Наблюдение	педагог	протокол

7. Планируемые результаты

- Культура организации своей деятельности;
- Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов;
- Коллективная ответственность;
- Активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- Стремление к самореализации социально адекватными способами.

Список литературы, рекомендованной для педагога

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В., Савина М.В. Москва, 2015г.
4. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных

детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт, 2015г.

3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000

Список литературы, рекомендованной для учащихся и родителей:

1. Волейбол/ Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000...
2. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

Приложение 1

**Мониторинг результатов обучения на стартовом уровне
по программе «Волейбол»**

Группа ____

№ п/п	Результаты Учащиеся	Теория			Практика			Ключевые компетенции		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3

1 – Входная диагностика

2 – Промежуточная диагностика (I полугодие)

3 – Промежуточная диагностика (II полугодие)

Низкий уровень

Недостаточно проявлены

Средний уровень

Достаточно проявлены

Высокий уровень

Уверенно проявлены

Приложение 2

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

«Волейбол»

2022-2023 уч. год

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого показателя	Кол-во баллов	Способы отслеживания результатов
1. Теоретическая подготовка				
1.1. Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	1	Тестирование, контрольный опрос
		Средний уровень (объём усвоенных учащимся знаний составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	3	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Низкий уровень (учащийся часто избегает употреблять специальные термины)	1	Собеседование, тестирование
		Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)	2	
		Высокий уровень (учащийся употребляет специальные термины осознанно, в полном соответствии с их содержанием)	3	
2. Практическая подготовка				
2.1. Практические умения и навыки	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел программными умениями и навыками менее чем ½)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (объём освоенных учащимся умений и навыков составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся овладел всеми программными умениями и навыками за конкретный период)	3	
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Низкий уровень (учащийся испытывает значительные затруднения при работе с оборудованием)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (учащийся работает с оборудованием с помощью педагога)	2	
		Высокий уровень (учащийся работает с оборудованием самостоятельно, без затруднений)	3	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Низкий (элементарный) уровень (учащийся может выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Учебный проект, выставка
		Средний (репродуктивный) уровень (учащийся в основном выполняет задания на основе образца)	2	
		Высокий (творческий) уровень (учащийся выполняет практические задания с элементами творчества)	3	

Критерии оценки результатов обучения учащихся:

- (Н) низкий уровень – 1 балл за каждый показатель;
- (С) средний уровень – 2 балла за каждый показатель;
- (В) высокий уровень – 3 балла за каждый показатель.

**МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ КЛЮЧЕВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

«Волейбол»

2022-2023 уч. год

Ключевые компетенции	Критерии	Уровень проявления оцениваемой компетенции	Способы отслеживания результатов
3.1. Ценностно-смысловые компетенции	Нравственные ориентиры, понимание ценности здоровья, семьи, учения, внутренняя мотивация к обучению, соблюдение моральных норм в социуме	Низкий уровень (учащийся не воспринимает или слабо воспринимает ценностные установки по отношению к себе)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся осознает ценностные смыслы только в значимых для себя событиях)	
		Высокий уровень (учащийся демонстрирует интериоризацию ценностных смыслов в любых ситуациях)	
3.2. Учебно-познавательные компетенции	Самостоятельная познавательная деятельность, умение ставить цель и планировать работу, анализировать, сопоставлять, делать выводы	Низкий уровень (учащийся затрудняется с целеполаганием, планированием, анализом, самооценкой, почти не проявляет познавательной активности)	Анализ практической работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога определяет цель, план, результативность своей работы, проявляет познавательную активность к ряду разделов программы в конкретный период)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно определяет цель, составляет план работы, анализирует, сопоставляет, делает выводы, проявляет интерес и высокую познавательную активность ко всем разделам программы в конкретный период)	
3.3. Информационные компетенции	Овладение основными современными средствами информации, поиск, структурирование, применение новой информации для выполнения работы, для самообразования	Низкий уровень (учащийся слабо ориентируется в источниках информации, испытывает значительные затруднения в ее поиске, структурировании, применении)	Анализ практической работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога выбирает, структурирует и применяет информацию, в том числе для самообразования)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно находит источники информации, выбирает новый материал для выполнения работы, для самообразования)	
3.4. Коммуникативные компетенции	Способы продуктивного и бесконфликтного взаимодействия в коллективе, речевые умения	Низкий уровень (речевые умения учащегося выражены слабо, поведение в коллективе неуверенное или отстраненное, взаимодействие малопродуктивное)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся побуждается педагогом к коллективной деятельности, участвует в обсуждениях и дискуссиях)	

	(изложить свое мнение, задать вопрос, аргументировано участвовать в дискуссии)	выборочно, больше слушает, чем говорит сам) Высокий уровень (учащийся активно и доказательно участвует в коллективных дискуссиях, легко встраивается в групповую работу, поддерживает бесконфликтный уровень общения)	
3.5. Компетенции личностного самосовершенствования	Виды мышления, мыслительная деятельность, психосоматические способности, положительные личностные качества	Низкий уровень (мышление учащегося в основном образное, слабо выражены способности к анализу, синтезу, сравнению, классификации, психосоматические способности развиты незначительно, личностные качества направлены на реализацию своих интересов)	Наблюдение
		Средний уровень (мышление учащегося в целом ассоциативно-образное с элементами логического, абстрактного, пространственного мышления, психосоматические способности проявляются с помощью педагога, личностные качества частично транслируются в коллектив)	
		Высокий уровень (мышление учащегося комбинированное с преобладанием сложных видов, психосоматика уверенная, самостоятельная, личностные качества позитивные и в целом транслируются в коллектив)	
3.6. Общекультурные компетенции	Культура общения в коллективе, в быту, самоконтроль эмоций и поведения, духовно-нравственные основы, расширение картины мира	Низкий уровень (учащийся не контролирует эмоции и поведение, духовно-нравственные основы неустойчивы и слабо осознаются)	Наблюдение
		Средний уровень (эмоции и поведение учащегося регулируются с помощью педагога, в разной степени выражены, частично расширена картина мира)	
		Высокий уровень (учащийся полностью контролирует свои эмоции и поведение, духовно-нравственные представления ориентированы на социум, на позитивное мировосприятие)	

Условные обозначения:

- Н – низкий уровень;
С – средний уровень;
В – высокий уровень.

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
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: сидя (м)	5,0	6,0
		7,5	9,5
	в прыжке с места (м)		

Формой подведения итогов обучения являются: тестирование на умение выполнять

**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	2-й год	1-й год	2-й год

1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4	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- в прыжке	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