

Управление образования Муниципального района «Петровск-Забайкальский район»
Муниципальное учреждение дополнительного образования
районный Дом детского творчества

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «01» сентября 2024 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МУ ДО РДДТ
Овчинникова О.М.
Приказ № 11
от «01» сентября 2024 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбол»

(ознакомительная)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12 - 17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов: 72 часа

Разработчик:
Мисайлова Елена Олеговна
педагог дополнительного образования

2024 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
 - 1.3.1. Учебный план
 - 1.3.2. Содержание учебного план
 - 1.3.3. Планируемые результаты

2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические условия
- 2.6. Список литературы

Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ВОЛЕЙБОЛ» (далее – программа) разработана с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9 ноября 2018 г. № 196; Письма Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)») от 18.11.2015 г. № 09- 3242; Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2015 г.; «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных организациях дополнительного образования детей», утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г. № 41; муниципальных правовых актов Муниципальный район «Петровск-Забайкальский район»; Устава; Образовательной программы МУ ДО районного Дома детского творчества.

Направленность программы: физкультурно -спортивная.

Дополнительная образовательная программа «ВОЛЕЙБОЛ» имеет физкультурно - спортивное направление, т.к. имеет целью всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

.

Уровень программы

Программа «ВОЛЕЙБОЛ» предполагает базовый уровень освоения, направлена на формирование знаний, умений и навыков по волейболу.

Статус программы

Программа является модифицированной.

Актуальность и новизна программы:

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. Занятия рассчитаны на учащихся с 11-15 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Новизна программы обусловлена возможностью приобщения учащихся к здоровому образу жизни. Учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи. Являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат программы

Программа адресована детям 11-15 лет, которые получают определённые навыки игры в волейбол, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях. 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. всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, часовая недельная нагрузка программы составляет 68 часов в неделю для занятий с группой.

Формы организации образовательного процесса

Ключевой формой организации образовательного процесса по программе является детское объединение, под руководством одного педагога дополнительного образования. В детское объединение «ВОЛЕЙБОЛ» зачисляются все желающие для занятий в секции. Занятия проводятся в группе постоянного состава на базе МОУ ООШ с.Катаево. Наполняемость в группе составляет: 15 человек. Учебная группа состоит из учащихся разных возрастов.

Одна из ценностей дополнительного образования детей - возможность на практике применить полученные знания и навыки. Поэтому при проектировании образовательной деятельности, возможно, запланировать эффективное сочетание теории и практики. Деление на теоретические и практические часы весьма условное, помогающее педагогу проявить практическую деятельность обучающихся.

Форма получения образования: очная.

Формы организации учебных занятий: теоретические и практические

Формы организации учебной деятельности: групповая

Режим занятий

Количество часов занятий по программе в течении учебного года определяется в соответствии с рекомендуемым режимом занятий детей в организациях дополнительного образования для детских объединений художественно-эстетической направленности (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 № 41). Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 ак.ч.

1.2. Цель и задачи программы

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.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	<i>Наименование раздела</i>	<i>Количество часов</i>		
		Всего	Теория	Практика

1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	2	2	
2	Техника перемещений. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	5	1	4
3.	Общеразвивающие упражнения. ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с мячами. ОРУ в парах. ОРУ с гимнастической скакалкой.	10		10
4.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	11	1	10
5.	Техническая подготовка (ТП). Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники нижнего приема мяча. Разучивание техники верхнего приема мяча.(Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые напа-	10	3	7

	дающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).			
6.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	13		13
7.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	17	2	15
8.	Судейская практика	2	2	
9.	Организация и проведение соревнований	2		2
	Итого:	72	11	61

Одна из ценностей дополнительного образования детей - возможность на практике применить полученные знания и навыки. Поэтому при проектировании образовательной деятельности возможно запланировать эффективное сочетание теории и практики. Деление на теоретические и практические часы весьма условное, помогающее педагогу проявить практическую деятельность обучающихся.

Содержание учебно-тематического плана 1-го года обучения

1. Введение (2 часа)

История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. (2ч.)

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. (2ч.)

2. Техника перемещений. (2 часа)

Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. (2ч.)

3. Общеразвивающие упражнения (10 часов)

ОРУ на месте без предметов (2ч.)

ОРУ в движении без предметов (2ч.)

ОРУ с мячами (2ч.)

ОРУ в парах (2ч.)

ОРУ с гимнастической скакалкой(2ч.)

4. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория (1 час)

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Практика (10 часа)

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 носками 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 – увернуться 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 во- дящего 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 враща- ется 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 каж- дой 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 объ- единиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой рань- ше 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».

5. Техническая подготовка (ТП)

Теория (2 час)

Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники нижнего приема мяча. Разучивание техники верхнего приема мяча.(1 ч)

Практика (8 часов)

Стойки и перемещения игрока. Основная, низкая, ходьба, бег. Приёмы и переда- чи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). (1 ч.)

Поддачи снизу. Поддача нижняя прямая на точность в зоны -по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. (1 ч.)

Прямые нападающие удары. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с поддачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учеб- но – тренировочная игра в волейбол.(1 ч.)

Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирова- ние. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блоки- рование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. (1 ч.)

Защитные действия (блоки, страховки).

Блоки. Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники вы- полнения блока. (1 ч.)

Блоки. Одиночное блокирование мячей в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре). (1 ч.)

6. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика (13 часов)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и ты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, ско-

рости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Упражнения на развитие навыков быстроты ответных действий. Бег, перемещения по сигналу из различных И.П. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу – выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее.(1ч.)

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных И.П., со скакалкой.(1ч.)

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач, подач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены. Броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.(1ч.)

Акробатические упражнения. Группировка в приседе. Сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных И.П. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.(1ч.)

Подвижные и спортивные игры.(8ч.)

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).(1ч.)

7. Тактическая подготовка (ТП)

Теория (2 час)

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (15 часов)

1. Подача мяча.

Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол. (1ч.)

Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.(1ч.)

Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.(1ч.)

2. Передача мяча.

Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. (1ч.)

Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. (1ч.)

Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.(1ч.)

Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.(1ч.)

3. Техника приёмов мяча.

Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.(1ч.)

Прием и передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками сверху. Прием и передача мяча сверху двумя руками в зоны соперника. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.(2ч.)

8. Судейская практика. (2 часа)

Жестикуляция. Правила проведения соревнований. Правила игры.

9. Организация и проведение соревнований.(2часа)

Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 5-9 классов.

Планируемые результаты

В конце обучения при усвоении данной программы ребенок получит следующие знания, умения и навыки:

К концу обучения

Должны уметь:

1. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
2. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
3. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
4. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
5. Освоить технику верхних передач;
6. Освоить технику передач снизу;
7. Освоить технику верхнего приема мяча;
8. Освоить технику нижнего приема мяча;
9. Освоить технику подачи мяча снизу.

Должны знать:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы				Общее количество недель в учебном году
I полугодие		II полугодие		36
Период	Количество недель	Период	Количество недель	
01.09.2024-31.12.2024	16 недель	09.01.2025-19.05.2025	20 недель	
Сроки организация промежуточного контроля реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ				
I полугодие		II полугодие		
11.11.2024 – 22.11.2024		13.04.2025 – 24.04.2025		

Календарный учебный график

ДАТА	Наименование тем	кол. часов		
		всего	теорет.	практик.
	Тема 1. Введение. История развития волейбола.	2	2	
02.10.2023	История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. (2ч.)	1	1	
03.10.2023	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. (2ч.)	1	1	
	Тема 2. Техника перемещений. (2 часа)	2	1	1
09.10.2023, 10.10.2023	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. (2ч.)	2	1	1
	Тема 3. Общеразвивающие упражнения.	10		10
16.10.2023	ОРУ на месте без предметов. Учебно-тренировочная игра.	1		1
17.10.2023	ОРУ на месте без предметов. Учебно-тренировочная игра.	1		1

23.10.2023	ОРУ в движении без предметов. Учебно-тренировочная игра.	1		1
24.10.2023	ОРУ в движении без предметов. Учебно-тренировочная игра.	1		1
30.10.2023	ОРУ с мячами. Учебно-тренировочная игра.	1		1
31.10.2023	ОРУ с мячами. Учебно-тренировочная игра.	1		1
07.11.2023	ОРУ в парах. Учебно-тренировочная игра.	1		1
13.11.2023	ОРУ в парах. Учебно-тренировочная игра.	1		1
14.11.2023	ОРУ с гимнастической скакалкой. Учебно-тренировочная игра.	1		1
20.11.2023	ОРУ с гимнастической скакалкой. Учебно-тренировочная игра.	1		1
	Тема 4.Общая физическая подготовка (ОФП)	11	1	10
21.11.2023, 27.11.2023	Значение ОФП в подготовке волейболистов. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	1	1
28.11.2023	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Подвижные игры. Эстафеты.	1		1
04.12.2023	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Подвижные игры. Эстафеты.	1		1
05.12.2023	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Подвижные игры. Эстафеты.	1		1
11.12.2023	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Подвижные игры. Эстафеты.	1		1
12.12.2023	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Подвижные игры. Эстафеты.	1		1
18.12.2023	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Подвижные игры. Эстафеты.	1		1
19.12.2023	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Подвижные игры. Эстафеты.	1		1
25.12.2023	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Подвижные игры. Эстафеты.	1		1
26.12.2023	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Подвижные игры. Эстафеты.	1		1
	1. Тема 5. Техническая подготовка (ТП)	10	3	7
09.01.2024, 15.01.2024	Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники нижнего приема мяча. Разучивание техники верхнего приема мяча.(2.ч)	2	1	1
16.01.2024	Стойки и перемещения игрока. Основная, низкая, ходьба, бег.Приёмы и передачи мяча (двумя руками	1	1	1

	снизу, двумя руками сверху). (1ч.)			
22.01.2024	Подачи снизу. <u>Подача нижняя прямая на точность в зоны -по заданию</u> ; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. (1ч.)	1	1	1
23.01.2024	Прямые нападающие удары.Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.(1ч.)	1		1
29.01.2024	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. (1ч.)	1		1
30.01.2024	Защитные действия (блоки, страховки). Блоки. Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники выполнения блока. (1ч.)	1		1
05.02.2024	Блоки.Одиночное блокирование мячей в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре). (1ч.)	1		1
	1. Тема 6.Специальная физическая подготовка (СФП)	13		13
06.02.2024	Упражнения на развитие навыков быстроты ответных действий. Бег, перемещения по сигналу из различных И.П. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу – выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее. Подвижные и спортивные игры.(1ч.)	1		1
12.02.2024	Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных И.П., со скакалкой. Подвижные и спортивные игры.(1ч.).	1		1
13.02.2024	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач, подач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены. Броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Подвижные и спортивные игры.(1ч.).	1		1
19.02.2024	Акробатические упражнения. Группировка в приседе. Сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных И.П. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону. Подвижные и спортивные игры.(1ч.).	1		1

20.02.2024	Упражнения на развитие навыков быстроты ответных действий. Бег, перемещения по сигналу из различных И.П. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу – выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее. Подвижные и спортивные игры.(1ч.).	1		1
26.02.2024	Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных И.П., со скакалкой. Подвижные и спортивные игры.(1ч.).	1		1
27.02.2024	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач, подач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены. Броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Подвижные и спортивные игры.(1ч.).	1		1
04.03.2024	Упражнения на развитие навыков быстроты ответных действий. Бег, перемещения по сигналу из различных И.П. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу – выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее. Подвижные и спортивные игры.(1ч.).	1		1
05.03.2024	Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных И.П., со скакалкой. Подвижные и спортивные игры.(1ч.).	1		1
11.03.2024	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач, подач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены. Броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Подвижные и спортивные игры.(1ч.).	1		1
12.03.2024	Упражнения на развитие навыков быстроты ответных действий. Бег, перемещения по сигналу из различных И.П. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу – выполнение определенного задания в беге. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).(1ч.)	1		1
18.03.2024	Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных И.П., со скакалкой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач, подач мяча. Сги-	1		1

	бание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены. Броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.(1ч.)			
19.03.2024	Акробатические упражнения. Группировка в приседе. Сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных И.П. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).(1ч.)	1		1
	Тема 7.Тактическая подготовка (ТП)	12	1	11
25.03.2024, 26.03.2024	Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.	2	1	1
01.04.2024	<u>Подача мяча. Верхняя прямая подача.</u> Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол. (1ч.)	1		1
02.04.2024	<u>Подача мяча. Верхняя прямая подача с вращением.</u> Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.(1ч.)	1		1
08.04.2024	<u>Подача мяча. Верхняя прямая подача в прыжке.</u> Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.(1ч.)	1		1
09.04.2024	<u>Передача мяча. Передача мяча двумя руками сверху на месте.</u> Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. (1ч.)	1		1
15.04.2024	<u>Передача мяча. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений.</u> Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. (1ч.)	1		1
16.04.2024	<u>Передача мяча. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.</u> Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием	1		1

	мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.(1ч.)			
22.04.2024	<u>Передача мяча. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны.</u> Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.(1ч.)	1		1
23.04.2024	<u>Техника приёмов мяча. Прием и передача мяча снизу двумя руками.</u> Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.(2ч.)	1		1
06.05.2024, 07.05.2024	<u>Техника приёмов мяча. Прием и передача мяча двумя руками сверху.</u> Передача мяча двумя руками сверху. Прием и передача мяча сверху двумя руками в зоны соперника. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.(2ч.)	2		2
	Тема 8. Судейская практика.	2	2	
13.05.2024, 14.05.2024	Жестикуляция. Правила проведения соревнований. Правила игры.	2	2	
	Тема 9. Организация и проведение соревнований.	2		2
20.05.2025 1.05.2025	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 5-9 классов.	2		2
Итого часов:		72	11	61

2.2. Условия реализации

Занятия по программе проходят на базе МОУ ООШ с.Катаево. Занятия проводятся в светлых просторных помещениях, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам.

Для реализации программы на одну учебную группу необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Дидактическое описание	Количество (шт.)

1. Мебель			
1.1.			
1.2.			
1.3.			
1.4.			
1.5.			
1.6.			
2. Инструменты и материалы для выполнения практических работ			
2.1.			
2.2.			
2.3.			
2.4.			
2.5.			
2.6.			
3. Информационное обеспечение			
3.1.			
3.2.			

Кадровое обеспечение программы

Программа «ВОЛЕЙБОЛ» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

2.3. Формы аттестации

Реализация программы «ВОЛЕЙБОЛ» предусматривает входной, текущий контроль и итоговую аттестацию обучающихся.

Входной контроль проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся и осуществляется в форме тестирования и наблюдения.

Цель: - усвоение учащимися тем и разделов программы.

Текущий (промежуточный) контроль – с целью выявления усвоения учащимися тем и разделов программы осуществляется в форме практической работы, опрос, тестирование по разделам и темам программы.

Предполагается участие детей в соревнованиях по волейболу школьного, муниципального, краевого уровня.

Формы проведения итогов по каждому разделу – **Контрольные испытания.**
Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

2.4. Формы подведения итогов реализации образовательной программы

- 1.
- 2.
- 3.

Оценка компетентности

2.4. Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Методы / приемы	ТСО наглядность	Форма контроля	
					текущий	итоговый
1.	Вводное за- нятие.	Коллек- тивная	Словесные (беседа, ин- структаж, ис- тория, игры – знакомства)	Инструкция по технике безопасно- сти	опрос	-
2.	История во- лейбола в России.	Коллек- тивная	Словесные (беседа, про- смотр кино- фильма).	Видеомаг- нитофон	Анализ в ходе про- смотра	опрос
3.	Гигиена и са- нитария, вра- чебный кон- троль.	Коллек- тивная	Беседа.	Плакаты	Медицин- ская комис- сия	-
4.	Оказание первой меди- цинской по- мощи.	Коллек- тивная Группо- вая	Рассказ, показ	Плакаты, презента- ции.	Опрос	-
5.	Правила игры и соревнова- ния.	Коллек- тивная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	Собеседова- ние
6.	Сведения о строении ор- ганизма	Коллек- тивная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	-

7.	Оборудование и инвентарь	Коллективная	Беседа	Наглядный материал	-	Обсуждение
8.	Техника безопасности	Коллективная	Беседа	-	-	-
9.	ОФП	Коллективная	Рассказ, показ	Наглядный материал	Контроль	-
10.	СФП	Коллективная Групповая	Словесные (объяснения)	Необходимые спортивные атрибуты	Контроль	Обсуждение
11.	Техническая подготовка	Групповая	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
12.	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
13.	Интегральная подготовка	Коллективная	Рассказ	-	Контроль	Обсуждение
14.	КПИ	Командная	-	-	Контроль	-

2.5. Список литературы:

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Приказ Министерства Просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму

Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;

5. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28)

6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности | для человека факторов среды обитания».

Список литературы:

1. Информационно-методический сборник. Выпуск № 5

Программа доп. образования детей — основной документ педагога. Авторы-составители Леоненко Н.А., Завьялова Т.В., Кузнецов А.В. Санкт-Петербург 2010

2. Перечень нормативных документов, регламентирующих образовательную деятельность педагога:

1. Закон российской Федерации об образовании
2. Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации до 2010 г
3. Методические рекомендации Управления воспитания и дополнительного образования детей и молодёжи Минобразования России по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. (Приложение к письму Минобразования России от 11.06.2002 г. № 30-15-433/16).
4. Методические рекомендации Управления воспитания и дополнительного образования детей и молодёжи Минобразования России по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях.
5. СанПиН 2.4.4. 1251-03 (введённые 20.06.2003 г. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 3.04.2003 г. № 27с).
6. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. (Письмо Министерства образования РФ от 18.06.2003 г. № 28-02-484/16).

3. Список литературы, рекомендованный педагогам (коллегам) для освоения данного вида деятельности:

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. Пащенко А. Ю. Волейбол: техника, тактика и методика обучения: Учебно-метадическое пособие. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. Гос. Ун-та, 2015. – 118 с.
15. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
16. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
17. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

4. Список литературы, рекомендованной детям, для успешного освоения данной образовательной программы:

- 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. Пащенко А. Ю. Волейбол: техника, тактика и методика обучения: Учебно-метадическое пособие. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. Гос. Ун-та, 2015. – 118 с.
- 4.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Контрольные нормативы.

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.

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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

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	на конец учебного года (девушки)	на конец учебного го- да (юноши)

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
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- в прыжке	3	3
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	2
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2	2
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	4
9.	Блокирование одиночного нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	+	+

**Контрольные нормативы по физической подготовке
(юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	
1.	Длина тела, см	160
2.	Бег 30 м, с	5,5
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,0
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	—
5.	Прыжок в длину с места, см	185
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,8 11,0
8.	Становая сила, кг	70

**Контрольные нормативы по физической подготовке
(девушки)**

№ п/п	Контрольные нормативы	
1.	Длина тела, см	157
2.	Бег 30 м, с	5,9
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,2
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-
5.	Прыжок в длину с места, см	165

6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	4,0 8,0
8.	Становая сила, кг	55

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

№ п/п	Контрольные нормативы	на конец учебного года (девушки)	на конец учебного го- да (юноши)
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3	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- в прыжке	3	3
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	2	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	2

7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2	2
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	4
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	+	+

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

№ п/п	Контрольные нормативы	на конец учебного года (девушки)	на конец учебного года (юноши)
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	3
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	3

5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное	2	4
----	--	---	---

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

№ п/п	Контрольные нормативы	на конец учебного года (девушки)	на конец учебного года (юноши)
1.	Прием снизу, верхняя передача	5	8
2.	Нападающий удар, блокирование	5	5
3.	Блокирование - вторая передача	3	3
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению	+	+

Приложение № 1