

Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Рассмотрено на
заседании
методического совета
«11» апреля 2026 г.,
протокол № 2



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности

«Играем в волейбол»

(новые места 2020)

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации программы – 36 недель

Автор-составитель программы:
Галактионова Татьяна
Владимировна, старший методист,
высшая квалификационная категория

г. Тогучин, 2026

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Играем в волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, мобилизацию возможностей действовать с максимальным напряжением сил, преодоление трудностей, возникающих в ходе спортивных соревнований.

Актуальность программы обусловлена реализацией Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, направленной на укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового образа жизни и вовлечение подростков в систематические занятия физической культурой и спортом. Программа отвечает социальному запросу муниципалитета на доступность спортивных услуг для обучающихся образовательных школ Тогучинского района. Реализация программы 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.

Отличительной особенностью программы является интеграция контрольно-нормативных испытаний комплекса ГТО в структуру итоговой аттестации, а также использование дифференцированных игровых модулей, позволяющих адаптировать нагрузку под уровень физической подготовленности смешанной возрастной группы (12–16 лет).

Новизна программы заключается в разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому обучающемуся организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

Целевая аудитория (адресат программы)

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 12-16 лет.

Возрастные особенности детей 12-16 лет

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств:

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет				
	12	13	14	15	16
Рост	+	+	+	+	
Мышечная сила	+	+	+	+	
Скоростно-силовые качества	+	+	+		
Сила	+	+	+		
Аэробные возможности				+	+
Анаэробные возможности				+	+
Координационные способности	+				
Равновесие	+	+	+		

Условия набора обучающихся

Занятия проводятся всем составом группы. Состав группы постоянный. Группы формируются разного возраста. Для обучения принимаются все желающие дети. Основания для зачисления: медицинское заключение для занятий по виду спорта волейбол.

Объём программы: 72 часа.

Срок реализации программы – 36 недель.

Форма обучения – очная.

Язык освоения программы – русский.

Уровень программы – стартовый.

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации образовательной программы – традиционная модель, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа».

Режим занятий

Периодичность и продолжительность занятий (расписание) устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся.

Кратность занятий в неделю, продолжительность одного занятия с учетом обязательных перерывов (см. изменения, внесенные в СанПиН 1.2.3685-21 постановлением ГСВ РФ от 17.03.2025 № 2) устанавливается в академических часах.

Занятия могут проводиться индивидуально, по группам или всем составом.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между занятиями 15 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель программы – развитие основных физических качеств обучающихся в процессе игры в волейбол, стремление к активным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Предметные:

- овладеть приёмами техники на базовом уровне умений и навыков (перемещения, подача мяча, передача мяча, блокировка ударов);
- овладеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- развить скоростно-силовые и выносливые качества через специальные упражнения.

Метапредметные:

- стимулировать познавательную активность через игровые и соревновательные формы занятий;
- развивать коммуникативные навыки и умение работать в коллективе;
- развивать умение ставить цели и планировать тренировочный процесс.

Личностные:

- воспитывать волевые качества и выдержку;
- воспитывать умение контролировать эмоции и управлять агрессией;
- формировать культуру общения и поведения в социуме.

3. Планируемые результаты

Итоговый образовательный (конечный) результат: разовьют основные физические качества (быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию).

Предметные:

- узнают значение физической культуры для укрепления здоровья;
- будут знать и применять правила игры в волейбол во время учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- разовьют основные физические качества: быстроту, силу, выносливость, координацию.

Метапредметные:

- умеют определять эффективные способы достижения результатов;
- разовьют навыки физической культуры в повседневной жизни;
- сформируют коммуникативные навыки работы в команде.

Личностные:

- проявляют интерес к занятиям волейболом во внеучебное время;
- соблюдают правила безопасного поведения на занятиях;
- демонстрируют уважительное отношение к партнёрам по команде.

4. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы промежуточ
-------	------------------------	------------------	------------------

		Всего	Теория	Практика	ной аттестации/ контроля
1.	Теоретическая подготовка	4	4	-	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	20	-	20	Входная диагностика Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	16	-	16	Наблюдение
4.	Техническая подготовка	16	-	16	Диагностическая игра
5.	Тактическая и интегральная подготовка	12	-	12	Диагностическая игра
6.	Итоговое занятие	4	-	4	Промежуточная аттестация/ сдача нормативов ВФСК ГТО
7.	Общее количество часов	72	4	68	-

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка (4часа).

Теория (4ч)

1. Техника безопасности. Физическая культура и спорт:

Спорт в России. Массовый народный характер спорта.

2. Развитие волейбола в России. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по волейболу: чемпионат России.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:

строение и функции организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

4. Личная и общественная гигиена:

5. Правила игры:

Изучение прав и обязанностей игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

6. Оборудование и инвентарь:

Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (20 часов).

Практика (20ч).

Входная диагностика. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие мышц туловища и живота, мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног, мышц задней поверхности бедра. Акробатические и легкоатлетические упражнения, подвижные игры (**Приложение № 3**).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (16 часов).

Практика (16ч).

Упражнения на развитие ловкости, быстроты, развитие силы и скоростных качеств, развитие прыгучести, развитие выносливости. (**Приложение № 4**)

Раздел 4. Техническая подготовка (16 часов).

Практика (16ч).

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании .
Диагностическая игра. (**Приложение № 5**).

Раздел 5. Тактическая и интегральная подготовка (12 часов).

Практика (12ч).

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов, упражнения на переключение в тактических действиях. Игры с перемещениями игроков, с передачей мяча, с передачей мяча через сетку. Игры с подачей мяча, с атакующим ударом, с блокированием атакующих ударов. Диагностическая игра. (**Приложение № 6**).

Раздел 6. Итоговое занятие (4 часа).

Практика (4ч).

Промежуточная аттестация по итогам выполнения программы.

Сдача норм ВФСК ГТО. **Приложение № 1.**

5. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации

Формы аттестации разработаны в соответствии с Положением «О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа», утверждённым приказом (06.04.2026 №35/1).

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/799f04809a9b165ab81fcf8bf8e486bf.pdf>

Промежуточная аттестация проводится в конце освоения программы.

Цель промежуточной аттестации – определение динамики физических показателей обучающихся, личностных и метапредметных достижений.

Форма проведения: демонстрация технико-тактических навыков в учебно-тренировочной игре + сдача контрольных нормативов ГТО.

Программа аттестации: выполнение 3 базовых технических элементов на оценку, участие в мини-матче (3×3), сдача нормативов ВФСК ГТО (ступень по возрасту).

Форма публичной презентации: турнир по волейболу среди обучающихся групп.

В соответствии с локальными актами учреждения в учебном плане программы предусмотрены следующие формы аттестации:

- входная диагностика в начале обучения (сентябрь, ОФП);

- текущий контроль в виде наблюдения, диагностических игр;
- промежуточная аттестация по итогам выполнения программы.

Оценочные материалы

Критерии оценочных материалов представлены в Приложении № 1 к программе «Играем в волейбол».

Раздел № 2. «Рабочая программа воспитания»

Программа воспитания и календарный план воспитательной работы являются структурными компонентами дополнительной общеобразовательной программы «Играем в волейбол».

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к своему здоровью, стремлению к активным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- развивать устойчивый интерес к занятиям волейболом;
- воспитывать моральные и волевые качества;
- формировать способность к самоопределению.

Целевые ориентиры воспитания: спортивная деятельность, социальная ответственность и патриотизм.

Формы воспитания: индивидуальные, групповые, на основе сотрудничества, формы общения.

Методы воспитания: беседа, рассказ, игры, викторины.

Планируемые результаты

- демонстрируют осознанное отношение к собственному здоровью;
- соблюдают режим тренировок;
- проявляют уважение к традициям российского спорта;
- активно участвуют в коллективных делах в рамках спортивной школы.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события, дела	Форма проведения	Срок проведения
1	История волейбола в России. Ветераны спорта Тогучинского района	Беседа, встреча	Сентябрь
2	«Здоровым быть модно!»	Флешмоб	Октябрь
3	День народного единства.	Викторина Приложение 1	Ноябрь
4	«Встреча поколений»	Турнир по волейболу с родителями	Февраль
5	Турнир по волейболу «Спорт за мир!»	Соревнование	Апрель
6	«Спортивная игротка»	Конкурс	Май

Раздел № 3 «Комплекс организационно – педагогических условий»

1. Календарный учебный график

Календарный учебный график (общий)

№ группы	Срок обучения по программе	Количество учебных недель/дней	Период каникул (при наличии)	Нерабочие праздничные дни	Сроки промежуточной (итоговой) аттестации	Сроки выездов, экспедиций, походов (при наличии)
1	01.09.2026 г. – 28.05.2027 г.	36/72	29.05. - 31.08. 2027	04.11.2026 01.01.- 10.01.2027 23.02.2027 . 08.03. 2027 01.05.2027 09.05.2027	Май, 2027г.	–

Календарный учебный график размещен в **Приложении № 2** в разделе «Приложения к программе». Форма КУГ закреплена в локально-нормативном акте учреждения: «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы» и утверждена приказом от 06.04.2026 № 35/1 <https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/02c29f2ae1200788691bece9729370c3.pdf>

2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение:

программу реализуют тренеры-преподаватели МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа».

Материально-техническое обеспечение программы

Учебные помещения МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» (спортивный комплекс «Победа»), в р. п. Горный (СК «Атлант»), МКОУ «Березиковская средняя школа», МКОУ «Коуракская средняя школа (спортивные залы) соответствуют требованиям санитарных правил и норм, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Сведения о помещениях			
1	Волейбольный зал СК «Победа», площадь 760 м ² .	зал	1
2	Стадион «Динамо» «Тогучинская спортивная школа»	стадион	1
3	Игровой зал СК «Атлант», площадь 540 м ²	зал	1
4	Спортивный зал МКОУ Тогучинского района «Березиковская средняя школа», площадь 124 м ² .	зал	1

5	Спортивный зал МКОУ Тогучинского района «Коуракская средняя школа», площадь 186м ²	зал	1
Перечень оборудования, необходимого для проведения занятий			
1	Сетка волейбольная	штук	2
2	Стойка волейбольная	штук	4
3	Гимнастическая стенка	штук	2
4	Гимнастическая скамейка	штук	6
5	Гимнастический мат	штук	6
6	Скакалка	штук	20
7	Рулетка	штук	1
8	Свисток	штук	1
9	Эспандер латексная лента	штук	5
10	Мяч набивной (масса 1 кг)	штук	4
11	Мяч волейбольный	штук	6
12	Мяч баскетбольный	штук	4
13	Мяч теннисный	штук	8
14	Мяч футбольный	штук	2
15	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
16	Секундомер	штук	1
17	Набор гантелей	набор	2
18	Майка волейбольная, шорты спортивные	комплект	10
Перечень технических средств обучения			
1	Ноутбук	штук	1
2	Проектор	штук	1
3	Колонки	штук	1
Требования к специальной одежде обучающихся (на 1 чел).			
1	Майка волейбольная	штук	2
2	Шорты спортивные	штук	2
3	Обувь спортивная	пара	2

Методическое обеспечение

Материалы, применяемые в процессе обучения

№ раздела и темы	Название разделов и темы	Перечень методических материалов по функциональному назначению
Раздел 1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка		
Тема 1.1	Т.Б. Спорт в России. Развитие волейбола в России и за рубежом.	https://studfile.net/preview/12929469/
Тема 1.2	Значение и место волейбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по волейболу: Чемпионат России.	https://nsportal.ru/user/713948/page/lektsiya-po-teme-istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-voleybola
Тема 1.3	Краткие сведения о строении и функциях человеческого	https://studfile.net/preview/6272120/page:47/

	организма	
Тема 1.4	Личная и общественная гигиена	https://vseprosto.com/hygiene-in-physical-education/
Тема 1.5	Правила игры в волейбол	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/12/06/pravila-igry-v-voleybol
Тема 1.6	Оборудование инвентарь	https://studfile.net/preview/7628964/page:26/
Раздел 2. «Общая физическая подготовка»		Приложение 3 https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-3567971.html
Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»		Приложение 4
Раздел 4. «Техническая подготовка»		Приложение 5
Раздел 5. «Тактическая и интегральная подготовка»		Приложение 6
Раздел 6. «Итоговое занятие»		Нормативы ВФСК ГТО по возрастным ступеням https://www.gto.ru/normativy/?ysclid=mp99tf4ea414382399

Методы обучения

Словесный метод: объяснение, рассказ, замечание, командные указания.

Наглядный метод: показ упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.

Практический метод: закрепление и отработка навыков и их коррекция (игровые, круговые, повторные, равномерные, соревновательные).

Основные методы, используемые на тренировочных занятиях:

Поточный метод - обучающиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва.

Посменный метод - обучающиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Групповой метод – обучающиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

Индивидуальный метод - после выполнения упражнения можно подвести итог, обратить внимание на все недостатки и ошибки каждого обучающегося

Педагогические технологии

1. Педагогические технологии:

- личностно-ориентированное обучение;
- внутригрупповая дифференциация обучения;
- проблемное обучение;

2. Здоровьесберегающие технологии:

- смена видов деятельности;
- психологическая атмосфера на занятии;
- мотивация к здоровому образу жизни;
- разнообразные упражнения с разной дозировкой нагрузки;

и упражнения из лечебной физической культуры.

3. Специальные технологии:

- коммуникативная технология - обучение на основе общения.

Формы организации учебных занятий

Формы организации учебных занятий – очные групповые занятия практического содержания во время учебно – тренировочного процесса.

Алгоритм учебного занятия

В алгоритм занятия включено:

1. построение;
2. ознакомление с целью и задачами занятия;
3. инструктаж по технике безопасности;
4. разминка;
5. собственно тренировочное занятие;
6. заминка;
7. подведение итогов;
8. рефлексия.

Информационное обеспечение

1. Нормативно-правовые документы

1. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

2. О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 : Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309;

3. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей (вместе с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года) : Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 (ред. От 15.05.2023);

4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам : Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07 2022 № 629;

5. Устав МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» : Постановление администрации Тогучинского района Новосибирской области от 11.10.2023 №1171/П/93

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/e26828b4e3d49c9e7f0fc292299608e6.pdf>

6. О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы : Приказ директора МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/02c29f2ae1200788691bece9729370c3.pdf>

7. О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительной общеразвивающей программе в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская

спортивная школа»: Приказ директора МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/799f04809a9b165ab81fcf8bf8e486bf.pdf>

2. Список литературы (ресурсов) для педагога

1. Беляев, А. В. Эффективное использование интегральных упражнений на занятиях по волейболу/ А. В. Беляев – Москва: Физкультура и спорт, 2021. – 133 с. – Текст: непосредственный.

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): [официальный сайт]. – URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 05.04.2026).

2. Методические рекомендации "Общая физическая подготовка." – Текст: электронный. - URL: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-3567971.html> (дата обращения : 22.03.2026).

4. Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — Москва : Просвещение, 2020. — 227 с. — Текст : непосредственный.

3. Список литературы (ресурсов) для обучающихся

1. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю. Д. Железняк. — Москва : Физкультура и спорт, 2020. — 149 с. — Текст : непосредственный.

2. Методика технической подготовки учащихся 14-15 лет, занимающихся в секции волейбола. - Текст : электронный . - URL:

<https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2022/06/06/metodika-tehnicheskoy-podgotovki-uchashchihsya-14-15> (дата обращения: 23.03.2026).

Раздел 4. «Приложение к дополнительной общеразвивающей программе»

Приложение № 1

Контрольные нормативы для промежуточной аттестации

1. Для определения общефизической подготовленности обучающихся используются нормативы Всероссийского комплекса ГТО (Готов к труду и обороне) <https://www.gto.ru/normativy/?ysclid=mp99tf4ea4143823997>

2 Результаты обучения по технической и тактической подготовке - умение выполнить технико-тактические приемы в волейболе, оцениваются в результате наблюдения и анализа действий обучающихся во время учебно- тренировочных и диагностических игр.

Личностные и метапредметные достижения обучающихся формируются в процессе учебно – тренировочных занятий, беседы и отслеживаются тренером-преподавателем методом педагогического наблюдения, тестированием и анкетированием.

Пакет диагностических методик для оценки личностных и метапредметных результатов

1. Анкета «Здоровый образ жизни»

Внимательно прочитайте вопрос, отметьте любым способом не более трёх пунктов

1. Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?

- 1) это образ жизни, направленный на сохранение здоровья;
- 2) это соблюдение режима дня и правильного питания;
- 3) это занятия спортом и закаливание.
- 4) не знаю

2. Делаешь ли ты по утрам зарядку?

- да
- нет
- бывает, по настроению

3. Можно ли сказать, что ты заботаешься о здоровье? (отметь нужное)

- Да, конечно.
- Забочусь недостаточно.
- Мало забочусь.

4. Закаляешься ли ты?

- нет
- да
- иногда (обливаюсь холодной водой и т.п.)

5. Сколько времени в день ты проводишь за компьютером, телевизором?

- 15-30 минут
- 1-2 часа
- более 2 часов

6. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе:

- Уроки, обучающие здоровью.
- Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье.
- Спортивные соревнования.
- Викторины, конкурсы.
- Праздники, вечера на тему здоровья.
- Дни здоровья.
- Спортивные секции.

7. На сколько активно ты занимаешься физкультурой и спортом?

- Постоянно
- От случая к случаю
- Не занимаюсь

8. Как, по твоему мнению, подготовка и сдача норм ГТО влияет на твоё личностное развитие?

- я развиваюсь, как физически, так и морально
- никак не влияет
- повышается мотивация к ведению здорового образа жизни

9. Хотел бы ты получить знак отличия ГТО?

- да
- нет
- не знаю

2. Методика А.Н. Лутошкина «Какой у нас коллектив»

Цель: определить степень удовлетворенности детей своим коллективом.

Ход проведения.

Обучающимся предлагаются характеристики различных уровней развития коллектива по А.Н. Лутошкину: «Песчаная россыпь», «Мягкая шина», «Мерцающий маяк», «Алый парус», «Горящий факел».

«Песчаная россыпь»

Присмотритесь к песчаной россыпи - сколько песчинок собрано вместе, и в то же время каждая из них сама по себе. Налетит слабый ветерок и отнесет часть песка в сторону, рассыплет по площадке. Дунет ветер посильнее - и не станет россыпи.

Бывает так и в группах людей. Там тоже каждый как песчинка: вроде все вместе, и в то же время каждый отдельно. Нет того, что «сцепляло» бы, соединяло людей. Здесь люди или еще мало знают друг друга, или просто не решаются, а может быть, и не желают пойти навстречу друг другу. Нет общих интересов, общих дел. Отсутствие твердого, авторитетного центра приводит к рыхлости, рассыпчатости группы.

Группа эта существует формально, не принося радости и удовлетворения всем, кто в нее входит.

«Мягкая глина»

Известно, что мягкая глина - материал, который сравнительно легко поддается воздействию, и из него можно лепить различные изделия. В руках хорошего мастера а таким в группе, классе, ученическом коллективе может быть командир или организатор дела - этот материал превращается в искусно изготовленный сосуд, в прекрасное изделие. Но он может остаться простым куском глины, если к нему не приложить усилий. Когда мягкая глина оказывается в руках неспособного человека, она может принять самые неопределенные формы.

В группе, находящейся на этой ступени, заметны первые усилия по сплочению коллектива, хотя они и робки, не все получается у организаторов, нет достаточного опыта совместной работы.

Скрепляющим здесь звеном еще являются нормальная дисциплина и требования старших. Отношения разные - доброжелательные, конфликтные. Ребята по своей инициативе редко приходят на помощь друг другу. Существуют замкнутые

приятельские группировки, которые мало общаются друг с другом, нередко ссорятся. Подлинного мастера - хорошего организатора пока нет или ему трудно проявить себя, так как по-настоящему его некому поддержать.

«Мерцающий маяк»

В штормовом море маяк и опытному, и начинающему мореходу приносит уверенность: курс выбран правильно, «так держать». Заметьте, маяк горит не постоянно, а периодически выбрасывает пучки света, как бы говоря: «Я здесь, я готов прийти на помощь».

Формирующийся коллектив озабочен тем, чтобы каждый шел верным путем. В таком ученическом коллективе преобладает желание трудиться сообща, помогать друг другу, бывать вместе. Но желание - это еще не все. Дружба, товарищеская взаимопомощь требует постоянного горения, а не одиночных, пусть даже частых вспышек. В группе есть на кого опереться. Авторитетны «смотрители» маяка, те, кто не даст погаснуть огню, организаторы, актив.

Группа заметно выделяется среди других групп своей индивидуальностью. Однако ей бывает трудно до конца собрать свою волю, найти во всем общий язык, проявить настойчивость в преодолении трудностей, не всегда хватает сил подчиниться коллективным требованиям у некоторых членов группы. Недостаточно проявляется инициатива, не столь час то вносятся предложения по улучшению дел не только в своем коллективе, но и в том более значительном коллективе, в который он, как часть, входит. Мы видим проявление активности всплесками, да и то не у всех.

«Алый парус»

Алый парус - это символ устремленности вперед, неуспокоенности, дружеской верности, преданности своему долгу. Здесь действуют по принципу «один за всех, и все за одного». Дружеское участие и заинтересованность делами друг друга сочетаются с принципиальностью и взаимной требовательностью. Командный состав парусника - знающие и надежные организаторы, авторитетные товарищи. К ним обращаются за советом, помощью, и они бескорыстно оказывают ее. У большинства членов «экипажа» проявляется чувство гордости за свой коллектив; все переживают горечь, когда их постигают неудачи. Коллектив живо интересуется, как обстоят дела в других коллективах, например, в соседних. Бывает, что приходят на помощь, когда их об этом попросят.

Хотя коллектив и сплочен, но бывают моменты, когда он не готов идти наперекор бурям и ненастьям. Не всегда хватает мужества признать свои ошибки сразу, но постепенно положение может быть исправлено.

«Горящий факел»

Горящий факел - это живое пламя, горючим материалом для которого являются тесная дружба, единая воля, отличное взаимопонимание, деловое сотрудничество,

ответственность каждого не только за себя, но и за весь коллектив. Да, здесь хорошо проявляются все качества коллектива, которые мы видели на ступени «Алый парус». Но это не все.

Светить можно и для себя, пробираясь сквозь заросли, поднимаясь на скалы, спускаясь в ущелья, проторяя первые тропы. Но разве можно чувствовать себя счастливым, если рядом кому-то трудно, если позади тебя коллективы, группы, которым нужна твоя помощь и твоя крепкая рука? Настоящий коллектив - тот, где бескорыстно приходят на помощь, делают все, чтобы принести пользу людям, освещая, подобно легендарному Данко, жаром своего сердца дорогу другим.

Обучающиеся оценивают уровень развития своего коллектива. На основании ответов педагог может определить по пятибалльной шкале степень их удовлетворенности своим классом, узнать, как оценивают школьники его сплоченность, единство. Вместе с тем удастся выявить тех учащихся, которые недооценивают или переоценивают (по сравнению со средней оценкой) уровень развития коллективистских отношений, довольных и недовольных ими.

3. Анкета

«Мотивация обучающихся к занятиям физической культурой и спортом»

Инструкция. Анкета заполняется анонимно. Обучающийся должен высказать свое отношение к 29 предложенным утверждениям, оценивая их значимость для себя по 5-балльной шкале:

- «1» - не согласен совсем;
- «2» - мне безразлично;
- «3» - согласен частично;
- «4» - скорее да, чем нет;
- «5» - согласен полностью.

№ п/п	Утверждение	Оценка
1	Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры и тренировочные занятия, потому что они укрепляют мое здоровье	
2	Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость	
3	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой	
4	Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку	
5	Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни	

6	В спортивной группе есть все условия для общения с интересными людьми	
7	Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем	
8	Интерес к физической культуре у меня не пропадает даже во время школьных каникул	
9	Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством	
10	Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом	
11	Я думаю, что все оздоровительные мероприятия – физкультминутки, подвижные перемены, спортивный час – должны содержать разные игры и развлечения	
12	Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно	
13	Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой	
14	Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают мое настроение и самочувствие	
15	Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физкультуры недостаточно	
16	На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину	
17	Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями	
18	Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями	
19	Чтобы занятия физкультурой и спортом не прерывались во время каникул, меня обязательно должен кто-то контролировать	
20	Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни	
21	Общение с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие	
22	На соревнованиях мне нужна только победа	
23	Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие	

24	Мне нравится, что в занятиях физкультурой есть элемент соперничества	
25	Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы	
26	Уроки физической культуры привлекают меня играми и развлечениями	
27	Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья	
28	Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка	
29	Физкультура, спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым и веселым	

4. Викторина «Символы России».

1. Назовите символы России.
2. Что они обозначают?
3. Как называется наука, которая изучает гербы?
4. Что такое стяг?
5. Что означает слово «символ?»
6. Где и когда можно увидеть скипетр?
7. Поясните значение слова «держава?»
8. Что изображено на гербе РФ? Как зовут всадника, изображенного на гербе России?
9. Как на Руси назывался флаг?
10. Что означает слово «флаг»?
11. Что символизирует двуглавый орел? Почему он был взят в изображение герба РФ?
12. Что символизирует цвета флага?
13. Каково происхождение слова «герб»?
14. Официальными символами нашего государства также являются ...
15. Назовите столицу нашей Родины.
16. Кто является Президентом России?
17. Конституция – основной Закон государства. Что в ней записано о символах нашей страны?
18. Помимо традиционных символов в виде герба, флага и гимна, каждая страна имеет и ряд других национальных символов, которые обозначают специфические для каждой страны историю, культуру и быт, то есть неофициальные символы России. Назовите их.

19. Что такое геральдика?
20. Что означает слово «гимн»?
21. Кто автор гимна России, когда он был принят?
22. Когда отмечают в России День флага?
23. Когда был утвержден гимн России?
24. Когда отмечают День герба?
25. Какой страной предстает Россия, опираясь на слова гимна?
26. У кого еще раньше можно было встретить гербы?
27. У какой страны цвета флага схожи с российским флагом?
28. Когда впервые в нашем государстве появился герб?
29. Как назывался гимн нашей страны до 1917 года? Какими словами он начинался?
30. Какой флаг имел СССР? Что он обозначал?
31. У Советского Союза имелся герб. Что он собой представлял и обозначал?
32. Какой гимн имела советская страна? Кто его автор?

Приложение № 2

Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1. Раздел «Теоретическая подготовка»					
1	Т.Б. Спорт в России. Развитие волейбола в России и за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.	групповая	2	спортивный зал	беседа
2	Правила игры в волейбол. Оборудование и инвентарь. Гигиенические требования.	групповая	2	спортивный зал	беседа
2. Раздел «Общая физическая подготовка»					
3	Общеразвивающие упражнения. Входная диагностика	групповая	2	спортивный зал, спортивная площадка	тестирование
4	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие мышц туловища и живота. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие мышц рук и плечевого пояса.	групповая	2	спортивный зал	наблюдение
5	Упражнения для мышц ног Упражнения для мышц задней поверхности бедра. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя. Группировки лёжа на спине.	групповая	2	спортивный зал	наблюдение
6	Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре, стоя на коленях.	групповая	2	спортивный зал	наблюдение

	Перекаты вперёд, и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками				
7	Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).	групповая	2	спортивный зал	наблюдение
8	Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки .	групповая	2	спортивный зал	наблюдение
9	Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами	групповая	2	спортивный зал	наблюдение
10	Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.	групповая	2	спортивный зал	наблюдение
11	Мост. Перевороты.	групповая	2	спортивный зал	наблюдение
12	Комплексы из разученных упражнений Легкоатлетические упражнения Подвижные игры	групповая	2	спортивный зал	наблюдение
3.Раздел «Специальная физическая подготовка»					
13	Упражнения для развития ловкости, быстроты	групповая	2	спортивный зал	наблюдение
14	Развитие силы и скоростных качеств	групповая	2	спортивный зал	наблюдение
15	Развитие прыгучести Развитие выносливости	групповая	2	Спортивный зал	наблюдение
16	Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад	групповая	2	спортивный зал	наблюдение
17	Челночный бег. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4	групповая	2	спортивный зал	наблюдение
18	Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится новый	групповая	2	спортивный зал	наблюдение
19	Учебно – тренировочная игра	групповая	2	спортивный	наблюдение

				зал	
20	Комплексные упражнения. Игра в волейбол	групповая	2	спортивный зал	наблюдение
4. «Техническая подготовка»					
21	Привитие навыков быстроты ответных действий	групповая	2	спортивный зал	наблюдение
22	Приём и передача мяча.	групповая	2	спортивный зал	наблюдение
23	Развитие качеств, необходимых при выполнении подач мяча, при выполнении нападающих ударов	групповая	2	спортивный зал	наблюдение
24	Развитие качеств, необходимых при выполнении подач мяча, при выполнении нападающих ударов	групповая	2	спортивный зал	наблюдение
25	Упражнения для развития качеств, необходимых для блокирования	групповая	2	спортивный зал	наблюдение
26	Упражнения для развития качеств, необходимых для блокирования	групповая	2	спортивный зал	наблюдение
27	Комплекс упражнений, разученных ранее	групповая	2	спортивный зал	наблюдение
28	Учебно – тренировочная игра	групповая	2	спортивный зал	диагности- ческая игра
5.Тактическая и интегральная подготовка					
29	Упражнения на переключение в выполнении технических приёмов. Игры с перемещениями игроков, с передачей мяча, с передачей мяча через сетку.	групповая	2	спортивный зал	наблюдение
30	Игры с перемещениями игроков: «Спиной к финишу», «Бег с кувырками»	групповая	2	спортивный зал	наблюдение
31	Игры с передачей мяча: «Художник», «Мяч над головой»	групповая	2	спортивный зал	наблюдение

				зал	
32	Игры с передачей мяча: «Обстрел чужого поля», «Не урони мяч»	групповая	2	спортивный зал	наблюдение
33	Игры с передачей мяча: «Свеча», «Передачи в движении»	групповая	2	спортивный зал	наблюдение
34	Эстафеты Игры с атакующим ударом.	групповая	2	спортивный зал	диагностическая игра
6.Итоговые занятия					
35	Итоговое занятие	групповая	2	спортивный зал, площадка.	промежуточная аттестация/сдача нормативов комплекса ГТО
36	Итоговое занятие	групповая	2	спортивный зал, площадка	промежуточная аттестация/сдача нормативов комплекса ГТО

Общая физическая подготовка

Упражнения для мышц туловища и живота:

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.
2. Подъем прямых ног из положения виса.
3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения, лежа на спине.
4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Вращение корпуса. Повороты туловища
5. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.
6. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).
7. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног - «велосипед».
8. Встать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.
9. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
10. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения, сидя на полу.
11. Из положения, лежа на спине:
 - а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;
 - б) круговые движения ногами;
 - в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой;
 - г) поднимать ноги под углом $45—90^\circ$ и выше;
 - д) поднимать одновременно ноги и туловище.
12. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.
13. Упор присев. Выбросить ноги, до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.
14. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.
15. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.
16. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.
17. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах. То же с отягощениями.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре, туловище прямое
3. Упражнения с гимнастическими палками. С эспандером и амортизатором.
4. Отталкивание руками от стены, пола.
5. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).
6. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево
7. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.
8. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.
9. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.
10. . Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

Упражнения для мышц ног

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.
2. Выпрыгивания из положения седа. То же, но с отягощением
3. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением
4. Перескоки с ноги на ногу.
5. Подъем на носки с отягощением.
6. Спрыгивание с последующим, без пауз, выпрыгиванием на предмет различной высоты. То же, но с отягощением.
7. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.
8. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.
9. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.
10. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

Упражнения для мышц задней поверхности бедра

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.
2. То же, но с отягощением.
3. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.
4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.
5. То же, но с отягощением.
6. Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.
7. В выпаде — прыжком менять положение ног.

Акробатические упражнения:

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения, сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону из положения, лёжа и в упоре стоя на коленях.
4. Перекаты вперёд, и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.
5. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
6. Из положения, стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.
7. Перекаты назад, в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
10. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
11. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.
12. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
13. Длинный кувырок вперёд.
14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
15. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.
16. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).
17. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
18. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.
19. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)
20. Комплексы вышеуказанных упражнений.

Легкоатлетические упражнения:

1. Бег с ускорением до 50-60м.
2. Низкий старт и стартовый разбег до 60м.
3. Повторный бег 2-3 X 30-40м (12-14 лет), 3-4 X 50-60м (15-17 лет).

4. Эстафетный бег с этапами до 60м.
5. Бег или кросс до 500м (девочки) и до 1000м (мальчики).
6. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
7. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).
8. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.
9. Метание гранаты.
10. Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Подвижные игры.

- «Гонка мячей»
- «Салки»
- «Рыбак и рыбки»
- «Метко в цель»
- «Подвижная цель»
- Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр.
- «Картошка»
- «Охотники и утки»
- «Катающаяся мишень» и др.

Приложение № 4

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития ловкости

1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Эстафеты с преодолением препятствий.
6. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
7. Игра в защите один против двух.

Упражнения для развития быстроты

1. обучаемый ловит мяч на большом расстоянии; затем расстояние уменьшается, а скорость полета увеличивается.
2. перемещения с отягощением и т.п.
3. стартовый рывок из необычного положения, с отягощением, бег или прыжки с преодолением сопротивления амортизатора и т.п.

4. упражнения в облегченных условиях с более высокой скоростью, например, бег под уклон.

5. упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

Упражнения для развития силы и скоростных качеств

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.

2. Вращательные движения туловищем с отягощением.

3. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).

4. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (10-15 раз за подход).

5. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы.

6. Прыжки через скакалку.

7. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

Упражнения для развития прыгучести

1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением.

2. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением.

3. Упражнение с отягощением (до 10кг для девочек и до 20кг для мальчиков). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.

4. Многократные броски набивного мяча 1-2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.

5. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же в отягощении.

6. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.

7. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.

8. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.

9. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Упражнения для развития выносливости

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй – на максимальной высоте и т.д.

2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.

3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.

4. Серия падений и кувырков.

5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад.

6. Челночный бег.

7. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.

8. Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится новый.

Приложение № 5

Техническая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10м (общий пробег за одну попытку 20 – 30м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5кг), с поясом-отягощением.

3. Бег (приставные шаги) – в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и перекат. Имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями.

2. Сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

3. Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх - в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается).

4. То же, но упираясь в стену пальцами.

5. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

6. Из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор лёжа (при касании руками пола руки согнуть).

7. Вращение, кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5-1 кг).

8. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр (с 13 лет для мальчиков).

9. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

10. Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.

11. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.

12. Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

2. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз - вперёд. То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.

3. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

4. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.

5. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.

6. Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.

7. Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

- Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху-вниз – стоя на месте и в прыжке.

- Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

- Имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель.

- Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10м. Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном режиме.

- Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте учащегося мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.
- Спрыгивание с высоты (до 50см) с последовательным прыжком и ударом по зафиксированному мячу.
- Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.
- То же, но с наброса партнёра.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

1. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр.
2. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта.
3. Бросить мяч вверх - назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену.
4. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять обманные движения.
5. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время, а потом и до поворота.
6. То же с поворотами, перемещениями.
7. Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите).
8. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
9. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.
10. То же, но в 1-1,5м от сетки. Принятие исходного положения после шага вперёд.
11. Двое обучающихся стоят у сетки, лицом к ней, на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия.
12. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнёра.
13. Нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями.

Приложение № 6

Тактическая и интегральная подготовка:

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов.

- 1) нападающий удар-блокирование. Учащийся в зоне 4(3,2) выполняет определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные

ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования.

2) блокирование-вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной), по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи.

3) прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

Упражнения на переключение в тактических действиях.

Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения.

1) обучающиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки – для блокирования, три – на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняется 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения.

2) после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий:

Игры с перемещениями игроков

1. «Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4–5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2. «Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта-финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Игры с передачами мяча

1. Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

2. «Мяч над головой». Обучающиеся распределяются на команды - с равным числом игроков. Время игры (обычно 1–1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2–3 раза.

3. «Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

4. «Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

5. «Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении,

перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

6. «Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т.д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

7. «Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

8. «Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т.д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча за отведённое время.

Варианты:

а) игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

б) игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т.п.

в) команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

9. Эстафета с передачей волейбольного мяча. Две-три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7–8 м.

По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположных колонн, вторые тоже ударяют мячом об пол, а затем перемещаются в концы встречных колонн и т.д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

10. Эстафета «Передал – садись». Две колонны на расстоянии 3–4 м одна от другой, расстояние между игроками – длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5–6 м – круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мячи первым игрокам в колоннах, те возвращают мячи обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершают вторые, третьи игрок и т.д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

11. Эстафета «Одна верхняя передача». Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мячи двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т.д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

12. Эстафета «Две верхние передачи». Перед своими командами, которые построены в колонны, на расстоянии 3 м за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

13. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча». Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

Усложнённый вариант: те же действия, но с передачами мяча через сетку.

14. «Назад по колонне». Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т.д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым вернётся на своё место.

Вариант: по сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т.д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т.д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

15. «Приём и передача мяча в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т.д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

16. «Догони мяч». Играющие делятся на две группы по 8–10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

Игры с передачами мяча через сетку

1. «Летающий мяч». Игроки делятся на 2–3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

2. Эстафета «Мяч над сеткой». 2–3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в

конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т.д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Вариант: после передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

Игры с подачами мяча

1. «Сумей принять». Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своих партнёров, которые принимают мячи и выполняют передачи в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

2. «Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположенные на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т.д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

3. «Прими подачу». Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры:

1. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается, и команда соперников получает очко.

2. При неудачной подаче очко получает команда соперников.

3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.

4. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.

5. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.

6. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

Игры с атакующим ударом

1. «Бомбардиры». Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочерёдно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли – 1 очко; если приняли – 0 очков. Когда все игроки команды выполняют атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2. «Удары с прицелом». Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3Х3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочерёдно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методическое указание: при выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

Игры с блокированием атакующих ударов

1. «Кто быстрее». Игроки двух команд располагаются в колонны по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонны перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т.д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.