Управление образования администрации Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол №1
04.09.2026 г.

Утверждаю
Директор ЦРТДиЮ
_____ Керн И.Ю.
Приказ № 61 от 04.09.2026 г.
МП

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»
физкультурно-спортивной направленности
Уровень усвоения: базовый
Возраст обучающихся: 8–17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Переверзева Татьяна Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

р.п. Чегдомын,
2026 г.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик»
Пояснительная записка

Одним из основополагающих условий обеспечивающих здоровье детей и подростков является систематическая двигательная активность, которая оказывает благотворное влияние не только на здоровье, но и на их эмоциональное состояние, воспитывает «стойкий иммунитет» к вредным привычкам. Двигательная деятельность весьма разнообразна и одним из основных её видов является игра. Волейбол – одна из самых увлекательных и массовых игр, получившая всенародное признание.

Данная программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказа Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28«Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2«Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Распоряжения Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края».
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242).

- Методических рекомендаций по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и

компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06).

- Приказа краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27.05.2025 г. №220 П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае».

- Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центр развития творчества детей и юношества городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края (далее - ЦРТДиЮ).

Направленность программы физкультурно-спортивная. Программа одноуровневая, имеет базовый уровень освоения. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение базовыми основами техники, тактики и судейства игры волейбол.

Актуальность.

Благодаря своей эмоциональности, игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Физические нагрузки благотворно влияют на развитие основных физических качеств обучающихся: ловкости, быстроты реакции, внимания, выносливости. В процессе игры формируются личностные качества: коммуникабельность, сила воли, целеустремлённость, чувство товарищества. Программа отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на улучшение здоровья участников образовательного процесса.

Особенность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена на основании примерной программы спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ: авторы - составители: Новиков О.А, Шелухина Н.А., Борисов В.М., 2006 г. Программа была творчески переработана и изменена с учетом социальных запросов родителей и индивидуальных способностей обучающихся. Сокращен срок обучения с 10 до 3 лет с учетом учебной нагрузки не более 9 часов в неделю. Изменены правила перевода обучающихся на последующий год обучения. Упрощены контрольно-переводные нормативы по тактико-технической подготовке, изменены этапы подготовки юных волейболистов.

Адресат программы: дети и подростки в возрасте от 8 до 17 лет (обучающиеся ЦРТДиЮ), имеющие медицинский допуск к занятиям физической культурой.

Форма обучения - очная.

Объем и сроки усвоения программы, режим занятий

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 ч.	3	6 ч.	36	216 ч.
2 год обучения	3 ч.	3	9 ч.	36	324 ч.
3 год обучения	3 ч.	3	9 ч.	36	324 ч.
Итого по программе					864 ч.

Цель программы: формирование базовых умений и навыков игры в волейбол.

Основные задачи:

- обучать техническим и тактическим приемам игры в волейбол и практике судейства соревнований по данному виду спорта;
- способствовать развитию устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- развивать коммуникативные навыки.

Учебный план
1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточного контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Входной контроль	2	1	1	
2.	Основы теоретических знаний	10	6	4	
3.	Общая физическая подготовка	26	3	23	
4.	Специальная физическая подготовка	50	5	45	
5.	Тактическая и техническая подготовка	42	4	38	Тест
6.	Пионербол. Пионербол с элементами волейбола.	30	2	18	
7.	Тренировочные и учебные соревнования.	20	4	16	

8.	Восстановительные мероприятия.	10	4	6	
9.	Воспитательная и физкультурно-массовая работа	20	4	16	
10.	Контроль	6		6	Соревнования
	ВСЕГО ЧАСОВ	216	43	173	

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности – 2 ч.

Теория. Правила для учащихся во время занятий. Требования к спортивной одежде и обуви. Правила техники безопасности и пожарной безопасности.

Практика. Входной контроль: тесты ОФП (Приложение 1).

Раздел 2. Основы теоретических знаний – 10 ч.

Теория. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья. Правила распределения своей физической нагрузки (самоконтроль и самоконтроль (пульсометрия) за физической нагрузкой при самостоятельных занятиях физическими упражнениями).

Предупреждение травматизма на занятиях. Первая мед. помощь при спортивных травмах (профилактика травматизма во время занятий; первая мед. помощь при спортивных травмах: ушибах, вывихах, растяжениях, переломах, кровотечениях).

Спортивная этика (нравственные качества, идейная убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивация положительного отношения к спорту и другие качества личности).

Правила игры в пионербол и пионербол с элементами волейбола. Правила судейства мини-соревнований по волейболу (современные правила игры и судейство игры волейбол).

Практика. Измерение и самоконтроль за пульсом во время тренировки и самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Судейство игры пионербол и волейбол по правилам

Раздел 3. Общая физическая подготовка – 26 ч.

Теория. Значение общеразвивающих и гимнастических упражнений для подготовки мышц всего тела, рук и ног к физической нагрузке. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание). Бег: 30,60 м, повторный бег на отрезках по 20 - 30 метров, бег с низкого и с

низким стартом 100м. Эстафетный бег с этапами до - 60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500 - 1000 м. Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.

Спортивные и подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении). Повторение подвижных игр первого года обучения. Подвижные игры: «Гонка 6мячей», «Салки», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч».

Раздел 4. Специальная физическая подготовка - 50 ч.

Теория. Значение специальных упражнений – разминки волейболиста для подготовки мышц всего тела к физической нагрузке. Особенности выполнения специальных физических упражнений, профилактика травматизма.

Практика. Бег: с остановками и изменением направления; ускорения; с прыжками, падением и перекатом. Бег с набивными мячами в руках (1-2 кг) в руках, с поясом - отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых волейболисту: бег с остановками и изменением направления, «челночный» бег на 5, 6 и 10 м, прыжки вверх, падения и перекаты, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и

обеими ногами. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера). Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1кг) через сетку, расстояние 4-6 м. Подачи мяча слабейшей рукой. Специальные упражнения круговой тренировки.

Раздел 5. Техническая и тактическая подготовка - 42 ч.

Теория. Правильность и последовательность выполнения технических и тактических приёмов игры (подач, передач, нападающего удара и его блокирования), профилактика травматизма.

Практика.: Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, и прыжков по сигналу; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

Передачи мяча: одной и двумя руками в парах, у сетки сверху двумя руками из-за головы, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные;

различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; передачи в стену, тоже в парах и тройках. Перемещения: сочетание способов перемещений и имитацией нападений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с имитацией блокирования. Нижняя прямая и боковая пионербольная и волейбольная подача мяча (в стену и через сетку).Прием мяча: сверху двумя руками от подач и набрасывание мяча партнером средней силы на точность; прием снизу двумя руками; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

Раздел 6. Пионербол. Пионербол с элементами волейбола- 30 ч.

Теория. Правила игры в пионербол с элементами волейбола.

Практика. Игра в волейбол по упрощенным правилам, игры на счет из двух и трех партий. Пионербол, игра на счет. Игра в пионербол двумя мячами одновременно.

Раздел 7. Инструкторская и судейская практика - 20 ч.

Теория. Основные термины в пионерболе и волейболе. Правила игры в волейбол и пионербол.

Практика. Судейство учебной и тренировочной игры на счет в пионербол и волейбол по упрощенным правилам.

Раздел 8. Восстановительные мероприятия- 10 ч.

Теория. Значение мероприятий проводимых после больших физических и эмоциональных нагрузок и соревнований; специальные упражнения на расслабление, правила ведение дневника самоконтроля за самочувствием во время тренировочного процесса.

Практика. Изучение специальные упражнения на расслабление мышц рук и ног. Ведение дневника самоконтроля за самочувствием во время тренировочного процесса.

Раздел 9. Воспитательная и физкультурно-массовая работа – 20 ч.

Теория. Правила проведения спортивно-массовых мероприятий, соревнований, конкурсов.

Практика. Соревнования, эстафеты, конкурсы и онлайн- викторины. Походы выходного дня, мероприятия патриотической направленности («Непокорённый Ленинград», «Дети войны») и т.п.

Раздел 10. Контроль – 6 ч.

Практика. Принятие тестов ОФП, определяющие уровень подготовки обучающихся и выполнение переводных нормативов по тактико-технической подготовке (Приложение 1). Итоговые соревнования по волейболу по упрощённым правилам игры.

Планируемые результаты

1. Предметные:

- обучающиеся будут знать правила техники безопасности, пожарной безопасности;

- закрепят правила игры в пионербол и в волейбол по упрощенным правилам;

- овладеют основными тактические и технические приемы: перемещения, передачи, подачи и прием мяча;

- смогут оказывать первую мед. помощь при ушибах и кровотечениях;

2. Метапредметные:

- у обучающихся сформируется интерес к занятиям физической культурой и спортом;

- разовьют следующие качества: внимание и ловкость;

- у обучающихся повысится двигательная активность.

3. Личностные:

- приобретут навыки коллективных действий и умения работать в команде.

Учебный план
2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточного контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	1	1	
2.	Основы теоретических знаний	10	6	4	
3.	Общая физическая подготовка	50	8	42	
4.	Специальная физическая подготовка	60	10	50	
5.	Техническая и тактическая подготовка	114	10	104	Тест
6.	Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования.	40	10	30	
7.	Восстановительные мероприятия	10	4	6	
8.	Воспитательная и физкультурно-массовая работа	30	4	26	
9.	Контроль	8		8	Тесты, соревнования
	ВСЕГО ЧАСОВ	324	54	270	

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности – 2 ч.

Теория. Правила для учащихся во время занятий. Требования к спортивной одежде и обуви. Правила техники безопасности и пожарной безопасности.

Практика. Входной контроль: тесты ОФП (Приложение 2).

Раздел **2. Основы теоретических знаний – 10 ч.**

Теория. Развитие волейбола в России и за рубежом. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Правила предупреждения травматизма во время тренировок и оказания первой помощи при спортивных травмах (профилактика травматизма во время занятий; первая мед. помощь при спортивных травмах: ушибах, вывихах, растяжениях, переломах, кровотечениях).

Терминология в волейболе (терминология и жесты судьи во время соревнований). Современные правила игры и судейство учебных и мини-соревнований по волейболу.

Специальная разминка для волейболиста. Контроль и самоконтроль за физической нагрузкой во время тренировок (самоконтроль за физической нагрузкой при самостоятельных занятиях физическими упражнениями).

Практика. Оказание первой мед помощи при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах и кровотечениях (правила наложения повязок и шин). Ведение дневника самоконтроля.

Раздел 3. Общая физическая подготовка – 50 ч.

Теория. Значение упражнений разминки волейболиста для подготовки мышц всего тела, рук и ног к физической нагрузке. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног. Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации). Бег: 30,60 м, повторный бег на отрезках по 20 - 30 метров.

Эстафетный бег с этапами до - 60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500 - 1000 м.

Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, бадминтон и др.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка - 60 ч.

Теория. Значение специальных упражнений (в том числе с предметами и отягощением) для физического совершенствования волейболиста. Техника безопасного выполнения упражнений с предметами. Профилактика травматизма и первая мед. помощь при травмах во время их выполнения.

Практика. Упражнения с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки Подготовительные упражнения: толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения вверху над лицом (первоначальное расстояние до стены 1 м, до партнера - 2 м.). То же, но с изменением расстояния, траектории и направления. То же, но в ответ на зрительные сигналы партнера (например, левая рука в сторону - толчок влево, правая рука в сторону - толчок вправо; рука вверх - толчок по высокой траектории; отсутствие сигнала - толчок над собой и так далее). Тоже в тройках (средний выполняет толчок за голову). Толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке. Передачи набивного мяча на

расстояние 20-30 см. (упражнение выполняется индивидуально над собой или в стену).

Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения (упражнение начинается с основной стойки). Упражнения для обучения расположению кистей и пальцев рук на мяче. Передачи мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре. Внимание уделяется согласованию движений ног, туловища и рук. Передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасывания. То же, но мяч набрасывает партнер. Передача мяча в стену на точность удара. Специальные упражнения для разминки волейболиста. Подвижные игры; специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях с элементами волейбола. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими

ногами. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при нападающем ударе и его блокировании**.** Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного волейбольного или набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д..

Раздел 5. Техническая и тактическая подготовка - 114 ч.

Теория. Правильность и последовательность выполнения технических и

тактических приёмов игры (подач, передач, нападающего удара и его блокирования), профилактика травматизма. Техника и тактика нападения и защиты.

Практика. Закрепление навыков перемещения различными способами на максимальной скорости. Сочетание перемещений с остановками, прыжками, ответные действия па сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов *нападения.*

Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд

20 попыток; в две зоны 6-3, 1-2 на силу и точность; планирующая подача; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.). Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением.

Индивидуальные действия*:* выбор места и чередование способов подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад;

имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах). Командные действия*:* система игры через игрока передней линии - прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку из зоны 2 - в зоны 3, 4; в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в *защите*; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым). Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над годовой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу с различных передач.

Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» - на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов; прием мяча от удара или страховка; крайних защитников

на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад». Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока; системы игры - при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий).

Раздел 6. Инструкторская и судейская практика. Тренировочные соревнования - 40 ч.

Теория. Правила проведения и судейство учебных соревнований по волейболу. Жесты судьи. Правила составления спортивной документации (протокол соревнований).

Практика. Участие в соревнованиях по волейболу. Практика судейства учебных соревнований. Ведение протоколов соревнований.

Раздел 7. Восстановительные мероприятия - 10 ч.

Теория. Специальные упражнения на расслабление, упражнения дыхательной гимнастики, на растяжение, восстановительного характера, самомассаж.

Практика. Выполнение упражнений на расслабление, самомассаж мышц рук и ног после физической нагрузки.

Раздел 8. Воспитательная и физкультурно-массовая работа – 30 ч.

Теория. Повторение правил игры в волейбол и жестов судьи. Правила проведения спортивных мероприятий, эстафет; конкурсов, викторин.

Практика. Соревнования, эстафеты, физкультурные праздники, товарищеские встречи, конкурсы, викторины, походы выходного дня, мероприятия патриотической направленности: «А ну-ка юноши», «Спортсмены – герои ВОВ».

Раздел 9. Контроль– 8 ч.

Практика. Принятие тестов ОФП, определяющие уровень подготовки обучающихся и выполнение переводных нормативов по тактико-технической подготовке (Приложение 2). Соревнования по волейболу.

Планируемые результаты.

1. Предметные:

- обучающиеся будут знать правила техники безопасности, пожарной безопасности на занятиях; терминологию в волейболе и правила судейства учебных игр и соревнований по волейболу;
- будут уметь проводить специальную разминку волейболиста и самостоятельно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- овладеют и смогут применять в игре основные тактические и технические приемы: подачами, передачами мяча, нападающий удар и его блокирование;
- научатся играть в волейбол по правилам;

- научатся судить учебные игры в волейбол под руководством педагога;
- разовьют следующие качества: быстроту реакции, внимание и ловкость.
- смогут оказывать первую мед. помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах, кровотечениях.

2. Метапредметные:
- у обучающихся сформируется интерес к занятиям физической культурой и спортом.

3. Личностные:
- у обучающихся повысится двигательная активность;
- приобретут навыки бесконфликтного взаимодействия и командных действий во время игры.

Учебный план
3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма промежуточного контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	1	1	
2.	Основы теоретических знаний	13	8	5	
3.	Общая физическая подготовка	40	6	34	
4.	Специальная физическая подготовка	60	10	50	
5.	Техническая и тактическая подготовка	110	6	94	Тест
6.	Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования.	50	10	40	
7.	Восстановительные мероприятия	20	4	16	
8.	Воспитательная и физкультурно-массовая работа	32	4	28	
9.	Контроль	7	1	6	Тесты, соревнования
	ВСЕГО ЧАСОВ	324	50	274	

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности – 2 ч.

Теория. Правила для учащихся во время занятий. Требования к спортивной одежде и обуви. Закрепление правил техники безопасности и пожарной безопасности.

Практика. Входной контроль: тесты ОФП (Приложение 3).

Раздел 2. Основы теоретических знаний – 13 ч.

Теория. Физическая культура и спорт как средство укрепления здоровья (значение физической культуры и спорта в деле укрепления здоровья подростка). Правила предупреждения травматизма во время самостоятельных и тренировочных занятий.

Самостоятельное оказание первой мед. помощь при спортивных травмах (кровотечениях, вывихах, растяжениях, ушибах, переломах, сотрясении головного мозга).

Терминология в волейболе, жесты судьи и правила судейства соревнований.

Разновидности и основные приемы массажа и самомассажа после интенсивной физической нагрузки.

Практика. Оказание первой мед. помощь при спортивных травмах (кровотечениях, вывихах, растяжениях, ушибах, переломах, сотрясении головного мозга), наложение повязок, жгутов и шин.

Закрепление терминологии в волейболе, жестов судьи и правил судейства соревнований.

Выполнение основных приемов массажа и самомассажа для рук и ног после физической нагрузки.

Раздел 3. Общая физическая подготовка – 40 ч.

Теория. Особенности выполнения физических упражнений без предметов и с отягощением, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практика. Самостоятельное выполнение разминки волейболиста. Совершенствование всех упражнений второго года обучения. Спортивные и подвижные игры на внимание и быстроту реакции и силовую выносливость.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка- 60 ч.

Теория. Значение специальных упражнений (в том числе с предметами и отягощением) для физического совершенствования волейболиста. Круговая тренировка для развития основных физических качеств (последовательность выполнения специальных упражнений). Профилактика травматизма во время их выполнения.

Практика. Составление комплексов упражнений по специальной физической и круговой подготовке.

Выполнение упражнения круговой тренировки для развития основных физических качеств, необходимых волейболисту.

Совершенствование всех упражнений специальной физической подготовке второго года обучения: подач, передач в разных направлениях, приемов мяча; упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов и их блокирования**.**

Раздел 5. Техническая и тактическая подготовка – 100 ч.

Теория. Правильность и последовательность выполнения технических и тактических приёмов игры в защите и нападении (одиночные, групповые и командные действия).

Практика. Совершенствование всех изученных технических и тактических приёмов игры первого и второго года обучения (стойки и перемещения волейболиста различными способами на максимальной скорости, подачи:

нижняя и верхняя прямая, боковая; передачи мяча одной и двумя руками в различных направлениях, нападающий удар и его блокирование).

Одиночные, групповые и командные действия в защите и нападении, слаженность командной игры.

Раздел 6. Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования- 50 ч.

Теория. Правила проведения и судейство соревнований по волейболу (в т. ч. и районных). Жесты судьи. Правила составления спортивной документации (протоколы соревнований).

Практика. Участие в соревнованиях по волейболу. Практика судейства соревнований по волейболу в объединении и в группах 2-3 года обучения.

Самостоятельное составление и ведение протоколов соревнований.

Раздел 7. Восстановительные мероприятия- 20 ч.

Теория. Специальные упражнения на расслабление, упражнения дыхательной гимнастики, на растяжение, восстановительного характера. Самомассаж. Дневник самоконтроля.

Практика. Закрепление упражнений на расслабление, самомассаж мышц рук и ног после интенсивной физической нагрузки.

Самостоятельное ведение дневника самоконтроля за физической нагрузкой во время тренировочных занятий и соревнований.

Раздел 8. Воспитательная и физкультурно-массовая работа – 32 ч.

Теория. Правил игры в волейбол и жесты судьи. Правила проведения спортивных мероприятий, эстафет; конкурсов, викторин.

Практика. Соревнования, эстафеты, физкультурно-спортивные праздники, товарищеские встречи, конкурсы, викторины, мероприятия патриотической направленности «Выдающиеся спортсмены – дальневосточники», «Непокорённый Ленинград».

Раздел 9. Контроль – 7 ч.

Практика. Принятие тестов ОФП, определяющие уровень подготовки обучающихся и выполнение нормативов по тактико-технической подготовке (Приложение 3).

Итоговые соревнования по волейболу.

Планируемые результаты.

1. Предметные:

- обучающиеся будут знать и соблюдать правила техники безопасности и предупреждения травматизма во время занятий и самостоятельных тренировок;
- будут знать терминологию в волейболе, жесты судьи и правила судейства учебных игр и соревнований;
- будут уметь применять в игре основные технические и тактические приёмы (подачи и передачи мяча, нападающий удар и его блокирование) и судить учебные игры в волейбол;
- смогут оказывать первую мед. помощь при спортивных травмах (кровотечениях, вывихах, растяжениях, ушибах, переломах, сотрясении головного мозга);

- научатся проводить и судить соревнования по волейболу и оформлять спортивную документацию (протоколы соревнований);

- будут знать и применять на практике основные приемы самомассажа для рук и ног;

- разовью следующие качества: быстроту реакции, внимание и ловкость и общую выносливость к физическим нагрузкам.

2. Метапредметные:

- у обучающихся появится осознанная потребность в занятиях физической культурой и спортом, в частности волейболом.

3. Личностные:

- обучающиеся приобретут навыки бесконфликтного взаимодействия и командных действий во время игры;
- разовьются коммуникативные качества в результате коллективных (командных) действий.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (общий)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	15.09.2025	31.05.2026	36	108	216 ч.	3 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	15.09.2025	31.05.2026	36	108	324 ч.	3 раза в неделю по 3 часа
3 год обучения	15.09.2025	31.05.2026	36	108	324 ч.	3 раза в неделю по 3 часа

Формы проведения занятий

Учебные занятия (традиционные групповые занятия, занятия по ОФП и СФП (общей и специальной физической подготовке), игровые, тренировочные, методом круговой тренировки). Беседы, учебные игры. Спортивно-массовые мероприятия: спортивно- познавательные мероприятия, соревнования, товарищеские встречи, воспитательные мероприятия, походы выходного дня. Конкурсы и викторины.

Материально-техническое обеспечение

волейбольная сетка;

- волейбольные мячи – 12 шт.;

- табло для счета;
- секундомер;
- свисток;

-дополнительный инвентарь: гимнастические скамейки, палки и маты; баскетбольные, резиновые, набивные мячи и мячи – фитболы; скакалки, кегли, рулетка, бадминтонные ракетки, теннисные мячи и шарики, клюшки, конусы для разметки, дартс и т.п.

ТСО: мультимедийное устройство, магнитофон.

Формы контроля

Текущий контроль. В начале года (сентябрь) и в мае проводится контрольное тестирование. Нормативы по ОФП и СФП (общей и специальной физической подготовке). (Приложении 2,3,4)

Промежуточный контроль в середине года в форме тестирования по технико-тактической подготовке и в конце учебного года в форме соревнований (участники программы должны без ошибочно знать жесты судьи и играть по всем правилам).

Оценочные/контрольно-измерительные материалы

Тесты по технико-тактической подготовке (Приложение 1,2,3).

Протокол соревнований (Приложение 4).

Методическое обеспечение программы

Занятия по программе проводятся в форме тренировочных, учебных занятий и соревнований.

Для организации занятий по данной программе требуются:

инструкции по охране труда, техники безопасности на занятиях, и оказанием первой помощи при спортивных травмах; тесты контрольного тестирования по технико-тактической подготовке, протоколы соревнований, комплексы общеразвивающих и специальных упражнений, карточки задания: жесты судьи и правила игры в пионербол и волейбол, сценарии спортивно-познавательных мероприятий и положения о соревнованиях.

Список источников

Для педагогов:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.

4. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.

5. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.

6. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.

7. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.

Для обучающихся:

1. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

2. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

Приложение

Календарный учебный график

1 год обучения

Номер занятия / Название разделов программы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	сентябрь												октябрь					
Дата																		
Вводное занятие. Правила техники безопасности.	+					+				+							+	
Основы теоретических знаний		+	+								+							
Общая физическая подготовка	+	+		+	+	+		+	+	+	+			+	+			
Специальная физическая подготовка			+				+					+	+			+	+	+
Техническая и тактическая подготовка							+	+	+		+	+	+	+				
Пионербол. Пионербол с элементами волейбола.				+	+			+	+		+	+		+		+		+
Тренировочные и учебные соревнования.						+									+			
Восстановительные мероприятия							+									+		
Воспитательная и физкультурно-массовая работа										+							+	
Контроль	+	+																

Номер занятия / Название разделов программы	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	октябрь						ноябрь											
Дата																		
Основы теоретических знаний	+			+	+				+			+			+			
Общая физическая подготовка	+	+		+	+	+	+		+	+	+				+	+	+	+
Специальная физическая подготовка			+	+	+		+					+	+	+				
Техническая и тактическая подготовка						+		+								+		
Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования.							+		+		+				+		+	+
Восстановительные мероприятия						+		+								+		
Воспитательная и физкультурно-массовая работа					+		+								+			
Контроль																		

Номер занятия / Название разделов программы	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
	декабрь												январь					
Дата																		
Основы теоретических знаний						+	+											+

Общая физическая подготовка	+	+				+	+	+	+	+				+	+	+	+	
Специальная физическая подготовка			+	+	+						+	+	+					
Техническая и тактическая подготовка			+	+	+									+	+	+	+	+
Пионербол. Пионербол с элементами волейбола.	+			+	+									+		+		
Тренировочные и учебные соревнования.						+	+		+									
Восстановительные мероприятия			+					+										
Воспитательная и физкультурно-массовая работа		+										+	+				+	+
Рубежный контроль										+	+							

Номер занятия / Название разделов программы	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
	январь						февраль											
Дата																		
Основы теоретических знаний				+									+					
Общая физическая подготовка	+	+	+	+	+	+				+					+			
Специальная физическая подготовка					+	+	+	+	+	+	+	+					+	+
Техническая и тактическая подготовка			+				+	+	+		+	+					+	+
Пионербол. Пионербол с элементами волейбола.			+			+		+		+	+	+						+
Тренировочные и учебные соревнования.				+									+	+			+	
Восстановительные мероприятия					+										+			
Воспитательная и физкультурно-массовая работа	+	+														+		

Номер занятия / Название разделов программы	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
	март												апрель					
Дата																		
Основы теоретических знаний		+	+	+									+					
Общая физическая подготовка	+	+			+	+	+	+		+	+	+	+			+		+
Специальная физическая подготовка										+	+	+	+		+		+	
Техническая и тактическая подготовка							+	+		+	+	+	+				+	
Пионербол. Пионербол с элементами волейбола.		+				+					+		+				+	+
Тренировочные и учебные соревнования.			+						+					+				
Восстановительные мероприятия				+						+					+			
Воспитательная и					+											+		

физкультурно-массовая работа																		

Номер занятия / Название разделов программы	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108
	апрель						май											
Дата																		
Основы теоретических знаний				+									+					
Общая физическая подготовка	+	+	+	+						+	+	+	+	+	+	+		+
Специальная физическая подготовка					+	+	+											
Техническая и тактическая подготовка			+		+	+	+	+		+	+	+						
Пионербол. Пионербол с элементами волейбола.	+			+		+	+	+		+		+			+	+		
Тренировочные и учебные соревнования.		+	+										+	+				
Восстановительные мероприятия															+			
Воспитательная и физкультурно-массовая работа									+							+		
Итоговый контроль																	+	+

2 год обучения

Номер занятия / Название разделов программы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	сентябрь												октябрь					
Дата																		
Вводное занятие. Правила техники безопасности.	+					+									+			
Основы теоретических знаний	+		+	+							+							
Общая физическая подготовка	+	+	+	+	+			+	+	+	+			+	+			
Специальная физическая подготовка						+	+					+	+			+	+	+
Техническая и тактическая подготовка							+	+	+		+	+	+					
Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования.						+								+				
Восстановительные мероприятия							+								+			
Воспитательная и физкультурно-массовая работа										+						+		
Контроль	+	+																

Номер занятия / Название разделов программы	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	октябрь						ноябрь											
Дата																		
Основы теоретических знаний	+			+	+				+			+			+			
Общая физическая подготовка	+	+				+			+	+	+				+	+	+	+

				+	+		+											
Специальная физическая подготовка			+	+	+		+					+	+	+				
Техническая и тактическая подготовка						+		+								+		
Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования.							+		+		+				+		+	+
Восстановительные мероприятия						+		+								+		
Воспитательная и физкультурно-массовая работа					+		+								+			
Контроль																		

Номер занятия / Название разделов программы	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
	декабрь												январь					
Дата																		
Основы теоретических знаний						+	+											+
Общая физическая подготовка	+	+				+	+	+	+	+				+	+	+	+	
Специальная физическая подготовка			+	+	+						+	+	+					
Техническая и тактическая подготовка			+	+	+									+	+	+	+	+
Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования.						+	+		+									
Восстановительные мероприятия			+					+										
Воспитательная и физкультурно-массовая работа		+										+	+				+	+
Рубежный контроль										+	+							

Номер занятия / Название разделов программы	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
	январь						февраль											
Дата																		
Основы теоретических знаний				+									+					
Общая физическая подготовка	+	+	+	+	+	+				+					+			
Специальная физическая подготовка					+	+	+	+	+	+	+	+					+	+
Техническая и тактическая подготовка			+				+	+	+		+	+					+	+
Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования.				+									+	+			+	
Восстановительные мероприятия					+										+			
Воспитательная и физкультурно-массовая работа	+	+														+		

Номер занятия / Название разделов программы	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
	март												апрель					
Дата																		
Основы теоретических знаний		+	+	+									+					
Общая физическая подготовка	+	+			+	+	+	+		+	+	+	+			+		+
Специальная физическая подготовка										+	+	+	+		+		+	
Техническая и тактическая подготовка							+	+		+	+	+	+				+	
Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования.			+						+					+				
Восстановительные мероприятия				+						+					+			
Воспитательная и физкультурно-массовая работа					+											+		

Номер занятия / Название разделов программы	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108
	апрель						май											
Дата																		
Основы теоретических знаний				+					+				+					
Общая физическая подготовка	+	+	+	+						+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка					+	+	+											
Техническая и тактическая подготовка			+		+	+	+	+		+	+	+						
Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования.		+	+	+						+			+ +	+ +		+		
Восстановительные мероприятия															+	+		
Воспитательная и физкультурно-массовая работа									+									
Итоговый контроль																	+	+

3 год обучения

Номер занятия / Название разделов программы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	сентябрь												октябрь					
Дата																		
Вводное занятие. Правила техники безопасности.	+	+		+									+					
Основы теоретических знаний		+	+								+							
Общая физическая подготовка	+	+		+	+	+		+	+	+	+			+	+			
Специальная физическая подготовка			+				+					+	+			+	+	+
Техническая и тактическая							+	+	+		+	+	+	+		+	+	

подготовка																		
Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования.					+	+								+				
Восстановительные мероприятия							+											
Воспитательная и физкультурно-массовая работа										+								
Контроль	+	+																

Номер занятия / Название разделов программы	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	октябрь						ноябрь											
Дата																		
Основы теоретических знаний	+			+	+				+			+			+			
Общая физическая подготовка	+	+		+	+	+	+		+	+	+				+	+	+	+
Специальная физическая подготовка			+	+	+		+					+	+	+				
Техническая и тактическая подготовка						+		+								+		
Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования.							+		+		+				+		+	+
Восстановительные мероприятия						+		+								+		
Воспитательная и физкультурно-массовая работа					+		+								+			
Контроль																		

Номер занятия / Название разделов программы	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
	декабрь												январь					
Дата																		
Основы теоретических знаний						+	+											+
Общая физическая подготовка	+	+	+	+			+	+	+	+				+	+	+	+	
Специальная физическая подготовка					+	+					+	+	+					
Техническая и тактическая подготовка			+	+	+									+	+	+	+	+
Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования.						+	+		+									
Восстановительные мероприятия			+					+										
Воспитательная и физкультурно-массовая работа		+										+	+				+	+
Рубежный контроль										+	+							

Номер занятия / Название разделов программы	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
	январь						февраль											

Дата																		
Основы теоретических знаний				+									+					
Общая физическая подготовка	+	+	+	+	+	+				+					+			
Специальная физическая подготовка					+	+	+	+	+	+	+	+					+	+
Техническая и тактическая подготовка			+				+	+	+		+	+					+	+
Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования.				+									+	+			+	
Восстановит. мероприятия					+										+			
Воспитательная и физкультурно-массовая работа	+	+														+		

Номер занятия / Название разделов программы	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
	март												апрель					
Дата																		
Основы теоретических знаний		+	+	+									+					
Общая физическая подготовка	+	+			+	+	+	+		+	+	+	+			+		+
Специальная физическая подготовка										+	+	+	+		+		+	
Техническая и тактическая подготовка							+	+		+	+	+	+				+	
Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования.			+						+					+				
Восстановительные мероприятия				+						+					+			
Воспитательная и физкультурно-массовая работа					+											+		

Номер занятия / Название разделов программы	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108
	апрель						май											
Дата																		
Основы теоретических знаний				+									+					
Общая физическая подготовка	+	+	+	+						+	+	+	+	+	+	+		+
Специальная физическая подготовка					+	+	+											
Техническая и тактическая подготовка			+		+	+	+	+		+	+	+						
Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования.		+	+										+ +	+ +				
Восстановит. мероприятия															+			
Воспитательная и физкультурно-массовая работа									+							+		
Итоговый контроль																	+	+

Приложение 1

1 год обучения
Входной контроль
Общефизическая и специальная физическая подготовка

п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2.	Челночный бег 3х10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3.	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4.	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
5.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
6.	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	40-60	50-70
7.	Поднимание туловище из положения лёжа, ноги закреплены	30	30

Технико-тактическая подготовка

п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1.	Нижняя прямая пионербольная подача мяча с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	9	9
2.	Нижняя прямая волейбольная подача мяча с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	3-5	3-5
3.	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	4-6	4-6
4.	Передачи мяча в парах через сетку (кол-во раз)	4-6	4-6

Приложение 2

2 год обучения
Входной контроль
Общефизическая и специальная физическая подготовка

п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4	6,2 – 5,5
2.	Челночный бег 3х10 м, с	9,0 – 8,6	9,6 – 9,1
3.	Прыжки в длину с места, см	165 - 180	155 - 175
4.	Наклон вперёд из положения сидя, см	4 - 6	8 - 11
5.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 6	11 - 15
6.	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	105-110	110-120
7.	Прыжки в высоту с места, см	25-30	20-30

Технико-тактическая подготовка

п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1.	Нижняя прямая или боковая подача мяча (кол-во удачных попыток из 10)	7-8	6-7
2.	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12	7-10
3.	Передачи мяча в парах через сетку (кол-во раз)	6-7	5-6
4.	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	4-5	3-5
5.	Передачи мяча в парах (кол-во раз)	10-12	8-10
6.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Приложение 3

3 год обучения
Входной контроль
Общефизическая и специальная физическая подготовка

п/п	Тест	Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м, с	5,6 - 5,2	6,0 – 5,3
2.	Челночный бег 3х10 м, с	8,8 – 8,4	9,4 – 8,9
3.	Прыжки в длину с места, см	170 - 185	160 - 180
4.	Наклон вперёд из положения сидя, см	7 - 9	10 - 12
5.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	7-10	15 - 17
6.	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	120-130
7.	Прыжки в высоту с места, см	40-50	30-50

Технико-тактическая подготовка

п/п	Тест	Юноши	Девушки
1.	Верхняя прямая подача мяча (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2.	Верхние передачи в парах (кол-во раз)	15-20	15-20
3.	Верхние передачи в парах через сетку (кол-во раз)	12-15	10-12
4.	Нижние передачи в парах (кол-во раз)	8-10	5-7
5.	Нападающий удар по диагонали через сетку (кол-во удачных попыток из 10)	5-7	4-5
6.	Командные действия в нападении	По результатам выполнения	По результатам выполнения
7.	Групповые действия при приёме нападающих ударов	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Приложение 4

Протокол соревнований

по волейболу (пионерболу, бадминтону)

№	Название команды				Кол-во очков	место
1.						
2.						
3.						

Главный судья соревнований_____

Секретарь соревнований_____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060935

Владелец Керн Ирина Юсуповна

Действителен С 13.04.2026 по 13.04.2027