

**Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва
по волейболу Александра Савина» города Обнинска
(МБУ ДО «СШОР по волейболу А. Савина»)**

Принято методическим советом
МБУ ДО «СШОР
по волейболу А.Савина.»
Протокол № 12
от «19» декабря 2025г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «СШОР
по волейболу А.Савина»
И.А.Орешин
Приказ №83
от «22» декабря 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВОЛЕЙБОЛУ (базовый уровень)**

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст обучения: от 7 до 8 лет

Срок реализации программы: 1 года

Количество часов в год: 276 часов /6 ч/н

1.Пояснительная записка.....	3
2.Учебно-тематическое планирование.....	10
3.Организационно - педагогические условия реализации Образовательной программы.....	11
4.Планируемые результаты освоения образовательной программы....	13
5.Система оценки результатов освоения программы.....	13
6.Литература.....	15

Приложения.

Приложение № 1 Методика проведения тестирования

Приложение № 2 Материально-технические условия реализации программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «волейбол» представляет собой программно-методический материал для работы тренеров-преподавателей с обучающимися в возрасте от 7 до 8 лет сроком на 1 год в МБУ ДО «СШОР по волейболу А.Савина».

Предоставление дополнительного образования регулируется Федеральным законом от: 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (гл. 10 Дополнительное образование, ст.75), Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Уставом МБУ ДО «СШОР по волейболу А.Савина», а также иными документами регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

Особенности программы:

Программа адаптирована к особенностям расположения и условиям функционирования МБУ ДО «СШОР по волейболу А.Савина».

Программа содержит обязательный компонент (основная часть программы) и вариативный, отражающий направленность на вид спорта «волейбол», компонент. Обязательный компонент программы отражает общие подходы, средства и методы с целью гармоничного физического развития обучающихся. Вариативный компонент отражает специфику (специализацию вида спорта) и обеспечивает учёт способностей и потребностей обучающихся.

Программа обеспечивает удовлетворение потребностей обучающихся в избранном виде спорта, так как для обучения на программах спортивной подготовки учитывается возраст для допуска и определенный уровень физической подготовки.

Вариативный компонент программы предназначен для овладения обучающимися простейшими начальными, специальными, двигательными навыками и умениями (техническая, тактическая, интегральная, специальная подготовка) по виду спорта «волейбол».

Педагогическая целесообразность программы.

Программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на развитие основных физических качеств и способностей. В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к систематическим занятиям. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Программа органично вписывается в систему образовательной деятельности МБУ ДО «СШОР по волейболу А.Савина» и предоставляет возможность детям в возрасте от 7 до 8 лет, не имеющих медицинских противопоказаний повысить уровень физического развития и заниматься выбранным видом спорта.

Уровень программы - базовый

Отличительные особенности программы:

Программа составлена из теоретического раздела, и 2-х самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличных друг от друга по характеру и объёму. Раздел – общая физическая подготовка, составляет более половины учебного материала и направлен на общее физическое гармоничное развитие обучающегося. Раздел предполагает отслеживание результатов освоения учебного материала по уровню физических качеств. Второй раздел – вид спорта, не имеет жёстких критериев оценивания результатов образовательной деятельности обучающихся. Тренер-преподаватель на основе педагогического наблюдения отслеживает освоение учебного материала этого раздела программы.

Адресат программы

Минимальный возраст зачисления на программу - 7 лет.

Режим занятий

Занятия проводятся продолжительностью 2 академического часа – по 45 минут

Количество часов в неделю 6 часов.

Объём программы 46 учебных недель

Программа рассчитана на 276 часов (6 часов в неделю).

Формы обучения и виды занятий:

Форма обучения - очная, групповая.

Виды занятий – теоретическое, комбинированное, практическое занятие, соревнование.

Формы организации и проведения занятий: - групповая, индивидуально-групповая, в подгруппах, парах. На занятиях используются различные формы организации деятельности обучающихся:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);

- групповая: организация работы (совместное исполнение, общение, взаимопомощь)

- в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося

(группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Наполняемость группы – 6-25 человек.

Запись на программу осуществляется в соответствии с «Правилами приема учащихся на дополнительные общеразвивающие программы» и возможна одним из способов:

- лично в МБУ ДО «СШОР по волейболу А.Савина»;
- через операторов почтовой связи общего пользования заказным письмом с уведомлением о вручении;
- в электронной форме (документ на бумажном носителе, преобразованный в электронную форму путем сканирования или фотографирования с обеспечением машиночитаемого распознавания его реквизитов) посредством электронной почты Организации или электронной информационной системы Организации, в том числе с использованием функционала сайта Организации, или иным способом с использованием информационно-телекоммуникационной сети "Интернет".

Зачисление на программу осуществляется после предоставления заявителем (законным представителем) – письменного заявления, копии документов о рождении, полис медицинского страхования(ОМС), медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом, СНИЛС, согласия на обработку персональных данных.

Цель программы - Создание оптимальных условий для формирования гармоничного физического развития, мотивация на дальнейшие занятия физической культурой и спортом.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

Обучающие

- дать необходимые знания о роли физической культуры и спорта в формировании гармоничной личности;
- дать необходимые знания о способах гармоничного физического развития;
- дать знания о выбранном виде спорта;
- обучить двигательным навыкам и умениям, способствующим повышению уровня общей физической подготовки;
- обучить простейшим способам самоконтроля за физической нагрузкой.

Развивающие

- развивать основные физические качества: силу, выносливость, скорость, гибкость, координационные способности;
- развивать интерес и навыки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- расширить объем двигательных умений;
- содействовать укреплению здоровья, используя методы укрепления опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать личность, способную следовать правилам и нормам, волевою, целеустремленную, способную проявить взаимопомощь и взаимовыручку;
- воспитывать навык, способность выполнять нормы и правила.

2. Учебно-тематическое планирование

Содержание образовательной программы включает 3 раздела – теоретическая подготовка, общая физическая подготовка (наибольшая часть программного материала) и специальная подготовка по виду спорта «волейбол».

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Правила поведения и техника безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале. Правила поведения при занятиях с мячом. Правила безопасных подвижных и спортивных игр. Требования к спортивной форме.

Тема 2. Основные знания о строении организма. Опорно-двигательный аппарат: кости, мышцы, связки. Основные крупные мышцы. Дыхательная система и ее роль в обеспечении занятий спортом. Сердечно - сосудистая система. Частота сердечных сокращений. Пищеварительная система.

Тема 3. Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Роль разминки в занятиях физической культурой и спортом. Контроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. Способы подсчета частоты сердечных сокращений.

Тема 4. Знания о виде спорта «волейбол». История вида спорта. Вид спорта в муниципалитете, области, России, в мире. Правила вида спорта. Обязанности участников соревнований. Значения команд и жестов судей. Особенности проведения соревнований по виду спорта «волейбол». Специальный инвентарь и оборудование. Место проведения соревнований. Правила проведения соревнований.

Практическая подготовка.

Тема 1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчёт в строю, повороты и повороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Бег в различном темпе. Медленный бег. Бег с ускорением. Бег с замедлением. Темповый бег. Равномерный бег. Бег со средней скоростью. Бег с высокой скоростью. Бег с

переходом на ходьбу. Бег продолжительностью от 1 до 6 минут. Бег скрестным шагом, приставным шагом. Специальные беговые упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки; упражнения без предметов индивидуальные на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях, наклоны и круговые вращения туловищем, повороты туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, отведения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, подскоки из различных исходных положений, прыжки.

Упражнения в парах. Упражнения в парах с сопротивлением партнера. Упражнения с помощью партнера на развитие гибкости. Упражнения с партнером на развитие баланса.

Упражнения с разными мячами индивидуально и в парах.

Индивидуальные упражнения с баскетбольным, футбольным, волейбольным мячами: подбрасывание и ловля одной или 2-мя руками. Метание в цель. Работа с волейбольным мячом в паре. Передачи различными способами. Набивной мяч. Подбрасывание и ловля.

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Стойки на лопатках, руках. Связки из освоенных элементов. Эстафеты комбинированные. Соревнования в командах.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Полоса препятствий. Индивидуальное преодоление от 5 до 8 препятствий: лестница, перенос груза, акробатическое упражнение, со сгибанием и разгибанием рук в упоре, передвижением в позе «планки».

Подвижные и спортивные игры. «Удочка». «Зайцы в огороде». «Волки» и «зайцы». «Тяни в круг». «Гонка «тачек». «Совушка». «Воробьи и вороны». «Передача мячей». «Западня». «Вызывай смену». «Бег командами». «Свободное место». «Салки в тройках» «Бросай-беги». Спортивные игры по упрощенным правилам. Волейбол. Футбол.

Дыхательные упражнения. Упражнения с управляемым дыханием.

Длительное дыхание. Усиленное дыхание. Спокойное дыхание. Дыхание через нос. Дыхание через нос и рот. Дыхание нижнее. Дыхание грудью.

Тема 2. Вид спорта «волейбол»

Техническая подготовка. Подводящие упражнения базовых технических умений вида спорта «волейбол». Основные технические элементы, выполняемые в медленном, среднем темпе. Основные технические элементы, выполняемые с высокой скоростью. Основные технические элементы, выполняемые с наличием помех.

Техника приёмов и передач.

Техника верхних передач. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м.

Техника нижних передач. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку.

Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны.

Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке.

Упражнения в движении.

Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя передача мяча в прыжке.

Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3. Прием мяча с подачи.

Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4.

Техника подачи.

Техника нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в пределы площадки.

Нижняя прямая подача на точность в левую и правую половину площадки.

Техника верхней прямой подачи. Игровые взаимодействия. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара.

Верхняя прямая подача на точность по заданию. Групповые упражнения.

Верхняя боковая подача в пределы площадки. Прием мяча снизу двумя руками.

Прием мяча двумя снизу с подачи.

Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.

Нападающий удар. Блокирование.

Прямой нападающий удар через сетку.

Упражнения с мячом в парах через сетку. Прямой нападающий удар.

Индивидуальное блокирование. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки.

Сочетание способов перемещений. Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.

Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны

Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Прием мяча с подачи в

зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.

Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.

Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.

Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара.

Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии.

Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии.

Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом

Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи.

Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой.

Передача мяча снизу после перемещения.

Прием мяча снизу двумя руками от сетки.

Передача мяча двумя руками сверху в прыжке

Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой.

Чередование способов передачи мяча.

Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман.

Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии.

Интегральная подготовка. Соревновательные упражнения вида спорта. Действия обучающегося в смоделированной соревновательной или игровой ситуации. Игры 3х3, 4х4, 6х6.

Контрольные мероприятия.

Контрольные мероприятия по теоретической подготовке. Опрос и беседа по теме после каждого занятия.

Контрольные мероприятия общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол". Бег на 30 м.; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Контрольные мероприятия специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол": Челночный бег 5 х 6 м; Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя; Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.

Педагогическое наблюдение и корректировка освоения основных двигательных умений вида спорта «волейбол».

2. Учебно-тематическое планирование.

(46 недель при 6- часовых занятиях в неделю)

Раздел (вид подготовки)	количество часов
Общая физическая подготовка	100
Специальная физическая подготовка	31
Техническая подготовка	61
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5
Интегральная подготовка	46
	Всего : 276 часов

Контрольные мероприятия- формы контроля:

опрос, беседа мониторинг, педагогическое наблюдение, сдача переводных нормативов.

1. Теоретическая подготовка

- ПП и ТБ во занятий ФК и С
- основные знания о строении организма человека
- основы самостоятельных занятий ФК иС
- знания о виде спорта

2. Практическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения;
- бег в различном темпе;
- общеразвивающие упражнения без предметов;
- упражнения в парах;
- упражнения с предметами.
- мячами индивидуально и в парах;
- акробатические упражнения;
- эстафеты комбинированные;
- полоса препятствий;
- подвижные и спортивные игры;
- дыхательные упражнения
- развитие физических качеств

2.2. Специализированная подготовка по виду спорта «волейбол»

- специальная физическая подготовка;
- интегральная подготовка
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка.

3 Контрольные мероприятия (переводные нормативы)

ОФП: Бег на 30 м с высокого старта (оценка скоростных качеств). Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (оценка силы). Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (оценка гибкости)

СФП: Челночный бег 5×6 м (оценка быстроты перемещений). Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (оценка силы и координации). Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (оценка прыгучести).

3. Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы.

Организационно – педагогические условия реализации программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся. Формы организации образовательного процесса: теоретические и групповые практические занятия, учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, контрольные учебно-тренировочные занятия.

Количество обучающихся в группе – не более 25 человек.

При формировании группы необходимо учитывать возраст.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение 46 недель в соответствии с годовым учебным планом.

Начало занятий – с 01 сентября.

Продолжительность 1 часа учебной программы – 45 минут. Проведение учебно-тренировочных занятий по 2 академических часа

Выходные и праздничные дни предусматриваются в соответствии с производственным календарем Российской Федерации.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке.

Образовательные технологии, применяемые при реализации программы:

- личностно-ориентированное обучение;
- дифференцированное обучение.

Методы, применяемые при реализации программы:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод целостного разучивания упражнений;
- метод разучивания по частям;

- игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты. Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде, в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода - сопоставление сил, обучающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а также как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме.

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видео- материалов;
- посещения соревнований.

Воспитательная работа проводится в процессе проведения учебно-тренировочных занятий: Направления воспитательной работы

Нравственное воспитание:

- беседы о ценностях спорта, честной игре, уважении к сопернику;
- разбор этических ситуаций в спорте (честная борьба vs неспортивное поведение);
- знакомство с историей российского волейбола, достижениями отечественных спортсменов.

Волевое воспитание:

- постановка посильных целей на сезон и отдельные тренировки;
- поощрение настойчивости при выполнении сложных упражнений;
- обучение преодолению трудностей и страху ошибки;
- развитие самоконтроля и умения управлять эмоциями в игре.

Эстетическое воспитание:

- просмотр и обсуждение видео матчей высокого уровня;
- акцент на красоте спортивных движений и командной игры;
- формирование культуры поведения в зале и на соревнованиях.

Патриотическое воспитание:

- тематические занятия ко Дню защитника Отечества, Дню Победы;
- знакомство с традициями отечественного волейбола;
- участие в городских и районных соревнованиях с представлением школы (тренером –преподавателем).

4. Планируемые результаты.

Ожидаемым результатом прохождения программы должно стать гармоничное физическое развитие, сформированная мотивация на дальнейшие занятия физической культурой и спортом.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие знания и умения:

- владение знаниями и умениями безопасных занятий физической культурой и спортом в различных местах: спортивном зале, стадионе, во время игр;
- имеет представление о строении организма человека;
- имеет представление о самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- знает и понимает значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья;
- имеет положительную динамику роста физических качеств;
- владеет основными знаниями о выбранном виде спорта;
- владеет основными двигательными навыками, необходимыми для занятий избранным видом спорта.

Метапредметными результатами являются:

- умеет работать индивидуально и в разных группах;
- освоил подвижную игровую деятельность;
- умеет выполнять в различной деятельности, заранее обговоренные правила;
- умеет организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Личностными результатами являются:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

5. Система оценки результатов освоения программы.

Оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы в

спортивно-оздоровительных группах включает три взаимосвязанных этапа: входное тестирование, текущий контроль и итоговое тестирование. Входное тестирование проводится в сентябре — в начале учебного года. Его цель — определить исходный уровень физической и технической подготовленности учащихся при зачислении в группу. Результаты служат базовой точкой отсчёта для последующего отслеживания динамики развития каждого обучающегося.

Текущий контроль осуществляется на протяжении всего учебного года. Он позволяет:

- отслеживать динамику развития физических качеств и освоения технических элементов;
- оценивать регулярность посещения занятий и дисциплину;
- своевременно корректировать учебно-тренировочный процесс с учётом индивидуальных особенностей и прогресса учащихся;
- выявлять слабые стороны в подготовке для их дальнейшей проработки.

Формы текущего контроля могут включать педагогическое наблюдение, контрольные тренировки, мини-тесты по ОФП, участие в товарищеских матчах и мини-турнирах. Итоговое тестирование проводится в апреле/мае — в конце учебного года. Его основная задача — комплексно оценить уровень физической и технической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных групп для принятия обоснованного решения о переводе в группы начальной подготовки. По желанию обучающегося в конце года могут быть сданы приёмные нормативы для перевода в группу начальной подготовки. Сдача нормативов не является обязательной и проводится на добровольной основе. Результаты сдачи нормативов рассматриваются комиссией Учреждения и служат основанием для рекомендации к переводу. По итогам всех этапов оценки тренерский совет принимает решение о переводе учащегося в группу начальной подготовки.

6. Литература

1. Бажуков С.М. «Здоровье детей - общая забота»; Москва, ФиС, 1987г.
2. Мазуревич В.И. «Физическая культура и здоровье северян»; Мурманское книжное издание, 1987г.
3. И.М. Коротков. «Подвижные игры в школе»; М, Просвещение, 1979 г.
1. В.К. Бальсевич. «Физическая культура для всех и каждого»; Москва, ФиС, 1988г.
2. В. И. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»; М.: Просвещение, 2012г.
3. П. К. Петров Методика преподавания гимнастики в школе. М.: ВЛАДОС, 2006.
- 4.Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков «Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения»; М.: «Академия», 2004г.
- 5.Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка»; Р-н-Д.: "Феникс". 2012. - 246 с.
- 6.В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе»; М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002-176с.
- 7.В.В. Кузина «500 игр и эстафет», Физкультура и спорт, Москва, 2003г./

Приложение № 1

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ВОЛЕЙБОЛ"

ПО ВИДУ СПОРТА "ВОЛЕЙБОЛ"						
N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		не менее		не менее	
1.4.	(от уровня скамьи)	см	+1	+3	+3	+5

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"						
4.1.	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
4.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
4.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

Методика проведения тестирования.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами:

Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Бег на 30 м:

Стартовая и финишная линии наносятся мелом или клейкой лентой шириной 5 см. Дистанция — 30 м строго по прямой. При групповом забеге — по 2–3 участника на дистанции с интервалом 1,5–2 м между дорожками.

Команда «На старт!»: участник занимает позицию за стартовой линией в высокой стартовой стойке. Запрещается касаться линии старта или заступать за неё.

1. Команда «Внимание!»: учащийся фиксирует стартовую позу (неподвижное положение).
2. Команда «Марш!» или звуковой сигнал: участник начинает бег, постепенно набирая максимальную скорость.
3. Бег по дистанции:
 - корпус слегка наклонён вперёд;
 - руки согнуты в локтях, активно работают вдоль корпуса;
 - шаги частые, с полным отталкиванием стопой;
 - взгляд направлен вперёд (не вниз).
4. Финиширование: результат фиксируется в момент, когда грудь участника пересекает финишную линию. После финиша необходимо пробежать ещё 5–10 м для постепенного торможения.

Правила и ошибки, приводящие к незачёту результата

Тест не засчитывается, если участник:

- не готов к старту через 1 минуту после вызова;
- стартует раньше команды (фальстарт);
- во время бега создаёт помехи другому участнику (выходит за пределы своей дорожки);
- касается линии старта или заступает за неё до команды «Марш!».

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу:

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке.

Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

1. Условия проведения

Место: спортивный зал с гимнастическими скамьями и ровной поверхностью.

Оборудование: гимнастическая скамья с измерительной линейкой (нулевая отметка — верхний край скамьи), сантиметровая лента или рулетка.

Форма одежды: спортивная, не сковывающая движения (шорты/леггинсы и футболка), позволяющая четко видеть выпрямление ног в коленях.

Измерительное оборудование: линейка, закреплённая вертикально на скамье (диапазон измерения — 30–40 см вниз от края скамьи).

2. Исходное положение

- Стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях.
- Ступни параллельны, на ширине 10–15 см.
- Руки опущены вдоль тела, пальцы выпрямлены.
- Корпус прямой, взгляд направлен вперед.

3. Порядок выполнения норматива:

- Команда «Приготовиться!»: участник занимает исходное положение на скамье.
- Два предварительных наклона: по команде тренера учащийся выполняет два плавных наклона вперед, скользя пальцами рук вдоль измерительной линейки. Цель — разогреть мышцы и подготовиться к максимальному наклону.
- Финальный наклон: на третий наклон участник максимально сгибается вперед, стараясь опустить пальцы как можно ниже.
- Фиксация результата: положение фиксируется на 2 секунды. В этот момент тренер фиксирует показатель на линейке.
- Возвращение в исходное положение: плавно выпрямиться, сохраняя прямое положение ног.

4. Правила измерения результата:

- Величина гибкости измеряется в сантиметрах от уровня скамьи.

- Результат «выше уровня скамьи» (пальцы не достали до нулевой отметки) обозначается знаком «-»
- Результат «ниже уровня скамьи» (пальцы опустились ниже края скамьи) обозначается знаком «+».

5. Ошибки, приводящие к незачёту результата

Тест не засчитывается, если участник:

- согнул ноги в коленях во время выполнения наклона;
- зафиксировал результат пальцами одной руки (необходимо касаться линейки обеими руками);
- не удержал финальное положение в течение 2 секунд;
- выполнил рывок или резкое движение вместо плавного наклона;
- отвёл пятки от скамьи или изменил положение стоп во время наклона.

Челночный бег 5 x 6 м

- участник встаёт за стартовой линией в положении высокого старта: ноги слегка согнуты, корпус наклонён вперёд, руки согнуты в локтях;
- по зрительному сигналу (свисток или взмах руки) участник начинает бег;
- он должен преодолеть дистанцию 6 м пять раз (туда и обратно — 5 отрезков);
- при достижении поворотной линии **обе ноги участника должны пересечь линию** перед разворотом;
- после разворота — ускорение в обратном направлении;
- финиш фиксируется в момент пересечения стартовой линии после пятого отрезка.

2. Фиксация результата:

- время засекается с момента сигнала до пересечения стартовой линии в конце пятого отрезка;
- результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды;
- даётся **одна попытка** (в случае ошибки или фальстарта — повторная попытка).

Критерии оценки техники выполнения

Правильная техника:

- сохранение стойки волейболиста (лёгкий наклон корпуса, согнутые колени);
- быстрый и чёткий разворот с касанием линии обеими ногами;
- отсутствие лишних движений и потери скорости при разворотах;
- равномерное распределение усилий на всю дистанцию.

Ошибки, ведущие к пересдаче:

- не пересечение линии обеими ногами при развороте;
- преждевременный старт (до сигнала);
- значительное отклонение от прямой линии бега, создающее преимущество;
- падение или потеря равновесия, влияющая на результат.

Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя

Исходное положение:

- участник встаёт у стартовой линии;
- ноги на ширине плеч или одна нога слегка впереди другой (по удобству);
- мяч удерживается двумя руками за головой;
- корпус слегка отклонён назад — это исходное положение для замаха.

2. Выполнение броска:

- по сигналу тренера («Можно!» или свисток) участник выполняет бросок;
- движение начинается с разгибания ног в коленях, затем подключается корпус и руки;
- в момент броска руки полностью выпрямляются, придавая мячу ускорение;
- ступни не должны отрываться от пола (земли) во время броска;
- после выпуска мяча участник сохраняет равновесие.

3. Фиксация результата:

- измеряется расстояние от стартовой линии до места первого касания мяча поверхности;
- результат фиксируется с точностью до 1 см;
- предоставляется 2 попытки, засчитывается лучший результат;
- между попытками — отдых 2–3 минуты.

Критерии оценки техники выполнения

Правильная техника:

- сохранение контакта ступней с поверхностью во время броска;
- последовательное включение в работу ног, корпуса и рук;
- полное выпрямление рук в момент выпуска мяча;
- сохранение равновесия после броска.

Ошибки, ведущие к аннулированию попытки:

- заступ за стартовую линию;
- отрыв ступней от поверхности во время броска;
- выпуск мяча одной рукой;
- бросок без замаха из-за головы.

Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами

Измерение исходного уровня (высота доставания стоя):

- участник встаёт на носки у стены или рядом с измерительной лентой;
- максимально поднимает руку вверх и отмечает точку касания (или тренер фиксирует значение);
- фиксируется высота в сантиметрах — это базовая точка отсчёта.
- Выполнение прыжка:
- участник становится под измерительной лентой или баскетбольшим щитом;

- исходное положение: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки опущены вниз;
- по сигналу тренера («Можно!» или свисток) участник делает взмах руками вверх-назад, одновременно разгибая ноги и отталкиваясь обеими ногами;
- в верхней точке прыжка участник касается ленты или планки рукой как можно выше;
- приземление на обе ноги с лёгким сгибанием коленей для амортизации.
- Фиксация результата:
- измеряется высота касания в прыжке (в см);
- рассчитывается показатель прыгучести: разница между высотой касания в прыжке и высотой касания стоя на носках;
- предоставляется 3 попытки, засчитывается лучший результат;
- между попытками — отдых 1,5–2 минуты.
- Критерии оценки техники выполнения
- Правильная техника:
- одновременное отталкивание двумя ногами;
- согласованный взмах руками для усиления толчка;
- вертикальное направление прыжка (без смещения в сторону);
- мягкое приземление с амортизацией на согнутых ногах;
- касание измерительной ленты или планки одной рукой в высшей точке.
- Ошибки, ведущие к аннулированию попытки:
- отталкивание одной ногой;
- предварительный подскок перед основным прыжком;
- отсутствие касания измерительной ленты/планки;
- потеря равновесия и падение после приземления.

Фиксация и оформление результатов

- Результат каждого участника записывается в протокол тестирования.
- Протокол подписывается тренером и ассистентом, проводившими тестирование.

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ
ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
Для спортивной дисциплины "волейбол"				
1.	Барьер легкоатлетический	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	3
3.	Доска тактическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Корзина для мячей	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
5.	Маты гимнастические	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
6.	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	14
8.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	14
9.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	на тренера-преподавателя	1
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	на тренировочный спортивный зал	2
12.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
16.	Стойки	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
17.	Табло перекидное	штук	на тренировочный спортивный зал	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	14