

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Частоозерская детско-юношеская спортивная школа»

Программа принята

на педагогическом совете

Протокол № 1 от 24.03.2022г.

Утверждаю

Директор МБУДО «Частоозерская
ДЮСШ»



С.А. Дронов

03-02 от 24.03.22г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Волейбол»**

Программа рассчитана:

на детей в возрасте от 7 до 18 лет.

Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель: Верещагин Е.Г.,
педагог дополнительного образования

с. Частоозерье, 2022 г

1.1.Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение **по трём уровням**: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов, продвинутый уровень – совершенствование мастерства. Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;

-профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 18 лет. Срок её реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 14 человек. Комплекуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения (10,5 месяцев), её объём 252 часа. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из МБУДО ДЮСШ, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности, зачислены на обучение по предпрофессиональной программе (в соответствии с Положением о правилах приёма обучающихся в МБУДО ДЮСШ, при наличии свободных мест).

Форма обучения: очная, с применением дистанционных образовательных технологий.

Формы и методы индивидуальной работы с одарёнными детьми

Педагог должен разнообразить формы и методы своей работы при обучении одаренных детей. Исследования показали, что одаренные дети быстро проходят начальные уровни развития и оказывают сопротивление всем видам нетворческих работ. Это создает массу проблем, оценивается педагогами как упрямство или лень. Вследствие этого у ребят складывается негативное отношение и не желание работать.

Практика показала, что более всего в работе с одаренными учащимися подходят следующие формы работы:

- групповые занятия с сильными учащимися;
- участие в соревнованиях;
- работа по индивидуальным планам;
- летние площадки для одаренных детей.

Наиболее эффективный метод взаимодействия педагога с одаренным ребенком – индивидуальные занятия с акцентом на его самостоятельную работу с материалом. Педагогу в работе необходимо:

1. Составить план занятий с ребенком, учитывая тематику его самообразования, склонности, психические особенности ребенка.
2. Определить темы консультаций по наиболее сложным и запутанным вопросам.
3. Выбрать форму отчета ребенка по предмету за определенные промежутки времени.

Планируемые результаты

развитие общих способностей одаренных детей;

развитие физических способностей одаренных детей;

социальная и психическая поддержка одаренных детей;

повышение качества подготовки специалистов, работающих с одаренными детьми;

создание условий для укрепления здоровья одаренных детей;

повышение качества образования и воспитания обучающихся;

Формы и виды контроля знаний и умений обучающихся

При индивидуальной работе с одаренными детьми на занятия спортивной группы «Волейбол» целесообразно использовать следующие формы педагогического контроля:

- Соревнования;
- Зачет;
- Сдача нормативов;

Планируется проводить оценку знаний, умений и успехов обучающихся на каждом этапе освоения программы.

На сегодняшний день основная цель- создание условий для выявления, поддержки и развития одаренных детей. Для достижения данной цели поставлены конкретные задачи:

- обновление методической базы работы с одаренными детьми;
- утверждение отдельного календарного плана мероприятий по видам спорта для участия в соревнованиях;
- научное, методическое, психологическое и информационное сопровождение процесса развития одаренных спортсменов (детей);
- выявление и поддержка одаренных детей, подростков и молодежи, создание условий для участия в соревнованиях различного уровня, их общественное признание.

За последние годы накоплен определенный опыт работы с одаренными детьми, который показывает положительные результаты данной работы.

Участников соревнований различного уровня с каждым годом увеличивается. Всё больше с каждым годом становится завоёванных медалей и призовых мест.

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУДО ДЮСШ по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

1.2. Цель и задачи программы, планируемые результаты.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

- популяризация волейбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – волейбол.

Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

Ожидаемые результаты обучения:

Стартовый уровень

Будет знать	Будет уметь
- расстановку игроков на поле; - правила перехода игроков по номерам; - правила игры в мини-волейбол; - правильность счёт по партиям.	- выполнять перемещения и стойки; - выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками; - выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча; - выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров; - выполнять падения.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

1.3. Рабочая программа

Учебный план

Учебный план для программы сроком реализации 1 год

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая	10	10	-	
2.	Общая физическая подготовка	97	4	93	
3.	Специальная физическая подготовка	22	3	19	
4.	Технико-тактическая	96	3	93	
5.	Соревнования	23	-	23	
6.	Промежуточная аттестация	4	-	4	Тестирование
	Итого	252	10	242	

2. Учебно-тематический план

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели занятий непосредственно в условиях Учреждения.

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения												Кол-во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая	3	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	10
2.	Общая физическая подготовка	12	15	15	10	4	6	10	8	6	7	-	4	97
3.	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	-	2	22
4.	Техническая	5	5	5	7	6	8	8	10	8	10	-	2	74

	подготовка													
5.	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	-	-	22
6.	Соревнования	-	2	2	7	3	3	3	3	-	-	-	-	23
7.	Контрольно-переводные испытания	3	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	4
8.	Всего часов за месяц	26	26	26	28	18	22	26	26	22	24	-	8	252

Содержание программы

Теоретическая подготовка – 10 часов

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование

естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

Тема 5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Тема 6. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Тема 7. Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Тема 8. Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

Тема 9. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

Тема 10. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.

Общая физическая подготовка (ОФП) – 97 часов

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал.

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча с места и с разбега на дальность. Метание гранаты.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

Спортивные игры: Баскетбол. Гандбол. Футбол.

Ходьба на лыжах и катание на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижения на скорость до 1 км. Эстафеты на лыжах, коньках.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка (СФП) – 22 часа

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом -отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);
- то же, но без касания мячом стены;

- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения);
- подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:

- броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте и в прыжке;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку;
- то же в парах;
- имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1 кг);
- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку;
- совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах;
- то же с мячом у тренировочной сетки;
- многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:

- прыжковые упражнения, описание раннее в сочетании с подниманием рук вверх;
- стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя ладонями отбить мяч в стену, (мяч надо отбивать в высшей точке взлета);
- выполнение блокирования после перемещений, остановок;

- передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования;
- то же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180;
- то же, но на расстоянии 1 м от сетки;
- то же но остановка и прыжок по сигналу;
- нападающий с мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за себя, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего;
- нападающие выполняют броски и ловлю мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

Техническая подготовка - 74 часа

Техника нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходные положения)
- ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;
- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- в различных направлениях на месте и после перемещения;
- передачи в парах;
- отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;
- отбивание мяча с собственного подбрасывания;

- отбивание мяча подброшенного партнером;

- с места и после приземления. Подача мяча:

- нижняя прямая;
- подача в стенку;
- подача через сетку из-за лицевой линии;
- подача нижняя боковая.

Нападающие удары:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Техника защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходное положение)-основная стойка;
- ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;
- перемещения приставными шагами лицом вперед, боком;

- остановка шагом. *Действия с мячом:*

- прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи;
- прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером на месте и после перемещений.

Тактическая подготовка – 22 часа

Тактика нападения

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения второй передачи у сетки;
- для подачи;
- для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке;
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; -подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию;
- передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;
- игроков задней и передней линии при первой передаче;
- игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия:

-система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

-выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей;

-выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Групповые действия:

-взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;

-игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;

-игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;

-игроков зон 5 , 1 , 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);

-игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия:

-расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Соревнования, их организация и проведение

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

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу.

Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

Контрольно-переводные испытания - 4 часа

Педагогический контроль проводится в форме оценки физической и технической подготовки юных спортсменов, а также участия их в соревнованиях. Соревнования по физической и технической подготовке проводятся на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания.

В спортивной школе целесообразно проводить соревнования по волейболу уменьшенными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в волейбол полными составами.

Основной критерий при тестировании физической подготовленности на спортивно-оздоровительном этапе – повышение результатов к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.

Тематическое планирование.

№	Дата проведения занятия	Название раздела программы/ темы занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма текущего контроля
			всего	теория	практика		
1.		Теоретические знания		3 часов			тест
		Практическая занятия			23 часов		
	сентябрь		26 часов				
		Техника безопасности на занятиях секции волейбола	1	1		Беседа	Текущий контроль
		Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	1	1		Беседа	Текущий контроль
		ОФП и СФП	6	1	5	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	Текущий контроль
		Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.	2		2	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	Текущий контроль
			8		8	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего	Текущий контроль

						удара;	
						б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;	
						в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	
		Подвижные, учебные и контрольные игры.	5		5	Подвижные, учебные и контрольные игры.	Текущий контроль
		Контрольные испытания	3		3	Общая физическая подготовка	Текущий контроль
2.	октябрь		26 часов				
		Теоретические знания		1 часов			
		Практическая занятия			25 часов		
		Техническая подготовка	23	1	23	Подача мяча:- верхняя прямая, нижняя прямая	Текущий контроль
						Приём мяча: а) снизу двумя руками;	Текущий контроль
						б) нижняя передача на точность;	Текущий контроль
						в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	Текущий контроль
						г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	Текущий контроль
		Соревнования	2		2	Соревнования по волейболу	Текущий контроль
3.	ноябрь		26 часов				
		Теоретические знания		1 часов			
		Практическая занятия			23 часов		
		Подводящие и специальные	8		6	Нападающие удары.	Текущий контроль

		упражнения по тактике нападения и защиты.				Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	
			8		6	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	Текущий контроль
			5		5	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара;	Текущий контроль
						б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;	Текущий контроль
						в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	Текущий контроль
		Соревнования	2		2	Подвижные, учебные и контрольные игры.	Текущий контроль
		Техника безопасности на занятиях секции волейбола	1	1		Беседа	Текущий контроль
4.	декабрь		28 часов				
		Теоретические знания		1 часов			
		Практическая занятия			27 часов		
		Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	1	1		Беседа	Текущий контроль
		Контроль общей физической подготовки	3		3	1.Гимнастическое упражнения 2.Акробатическое упражнения 3.Легкоатлетические упражнения	Текущий контроль
		Контроль специальной физической подготовки	5		5	1.Передача мяча сверху двумя	Текущий контроль

						руками 2.Подача мяча 3.Нападающие удары. 4.Блокирование.	
		Тактические действия игрока	12		12	Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач	Текущий контроль
						б) определение времени для отталкивания при блокировании	Текущий контроль
						в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	Текущий контроль
		Соревнования	7		7	Подвижные, учебные и контрольные игры.	Текущий контроль
5.	январь		18 часов				
		Теоретические знания		1 часов			
		Практическая занятия			17 часов		
		Техника безопасности на занятиях секции волейбола	1	1		Беседа	Текущий контроль
		Правила и судейство игр по волейболу.	4		4	Беседа и практика судейства	Текущий контроль
		Тактические действия игроков	10		10	Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	Текущий контроль
						Подвижные, учебные и контрольные игры.	Текущий контроль
		Соревнования по волейболу	3		3	Соревнования по волейболу	Текущий контроль

6.	февраль		22 часа				
		Теоретические знания		1 часов			
		Практическая занятия			21 часов		
		Тактические действия игроков	8	1	7	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	Текущий контроль
		Учебная игра	10		10	Подвижные, учебные и контрольные игры.	Текущий контроль
		Правила и судейство игр по волейболу.	1		1	Практика судейства	Текущий контроль
		Соревнования	3		3		Текущий контроль
7.	март		26 часов				
		Теоретические знания		1 часов			
		Практическая занятия			25 часов		
		Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.	6		6	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	Текущий контроль
			6		6	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	Текущий контроль
			10		10	Передача мяча сверху двумя	Текущий контроль

						<i>руками:</i> а) из глубины площадки для нападающего удара;	
						б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;	
						в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	
		соревнования	3		3		
8.	апрель		26 часов				
		Теоретические знания		1 часов			
		Практическая занятия			25 часов		
		Тактические действия игроков Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.	10	1	9	<i>Индивидуальные действия.</i> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач	Текущий контроль
						б) определение времени для отталкивания при блокировании	Текущий контроль
						в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	Текущий контроль
			8		8	<i>Групповые действие.</i> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	Текущий контроль
			5		5	<i>Командные действия.</i> Расположение игроков при приёме подачи	Текущий контроль

						(игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	
		Соревнования	3		3		
9.	май		22 часа				
		Теоретические знания					
		Практическая занятия			22 часа		
		Контроль судейства	1		1	Судейство игры в волейбол	Текущий контроль
		Контроль общей физической подготовки				Тестирование ОФП	
		Контроль специальной физической подготовки				Нападение, блокирование	
		Контроль технических действий игрока				Подвижные, учебные и контрольные игры.	
		Контроль тактических действий игрока				Подвижные, учебные и контрольные игры.	
		Тактические действия игроков Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты	21		21	Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач	Текущий контроль
						б) определение времени для оттапливания при блокировании	Текущий контроль
						в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	

						Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	
						Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	
10.	июнь		24 часа				
		Теоретические знания					
		Практическая занятия			24 часа		
		Тактические действия игроков Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты	24		24	Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач	Текущий контроль
						б) определение времени для отталкивания при блокировании	Текущий контроль
						в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с	Текущий контроль

						падением)	
						Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	
						Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	Текущий контроль
11.	август		8 часов				
		Теоретические знания					
		Практическая занятия			8 часов		
		Тактические действия игроков Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты	8		8	Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач	Текущий контроль
						б) определение времени для отталкивания при блокировании	Текущий контроль
						в) выбор приёма мяча посланного	Текущий контроль

						через сетку (сверху, снизу, с падением)	
						Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	Текущий контроль
						Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	Текущий контроль

2. Комплекс организационно-педагогических условий

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных недель	42 недели
Первое полугодие	С 01.09.2021 г по 31.12.2021 г, 17 учебных недель
Каникулы	С 01.01.2022 г по 09.01.2022 г
Второе полугодие	С10.01.2022 г по 30.06.2022 г, 23 учебных недели

Промежуточная аттестация	24.06.2022 г
--------------------------	--------------

3. Организационно-методические указания.

Контрольно-переводные нормативы на спортивно-оздоровительном этапе

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
<i>Физическая подготовленность</i>		
Бег 30 м, с	6,2	6,4
Прыжок в длину с места, м	1,3	1,1
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	35	30
Челночный бег 3x10 м, с	8.4	9.3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	15	10
Бег 1000 м, мин, с	+	+
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5 10	3 7
Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху -верхняя перекладина -низкая перекладина	10	12
Становая сила, кг	60	45

<i>Техническая подготовленность</i>		
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3
Подача на точность: -верхняя прямая	3	3
Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	3	3

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов.

Физическая подготовка:

Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

Челночный бег 3х10 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. При выполнении спину держать прямо, опускаться на расстояние 5 см от пола.

Бег 1000 м. По сигналу включается секундомер и испытуемый начинает бег.

Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат

Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. Испытание выполнять без рывков, подбородок при сгибании рук находится выше перекладины.

Становая сила. Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

Техническая подготовка:

Передача из зоны 3 в зону 4. Расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи.

Подача на точность. При качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6, учащийся должен направить его в зону 3 или. Высота передачи 3 м. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 8 попыток. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качеств и обогащать широким кругом двигательных навыков	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к волейболу	Доля СФП превышает долю ОФП чтобы обеспечить развитие специфических качеств
Технико-тактическая подготовка	Овладеть несложными техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям	Совершенствовать владение техникой волейбола, проявлять тактическую смекалку	В совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами
Восстановительные мероприятия	Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное питание	Регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, восстановительные циклы, физические средства восстановления

Инструкторская и судейская практика	Овладеть принятой в волейболе терминологией, знать правила игры в волейбол	Участвовать в судействе товарищеских игр	Выполнять обязанности судьи на соревнованиях
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Внутришкольные соревнования	Межшкольные соревнования	Районные соревнования

Формы текущего контроля/промежуточной аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится тестирование обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в июне тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Диагностические средства

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования по волейболу

Базовый уровень

Муниципальные соревнования по волейболу.

Продвинутый уровень

Межмуниципальные и региональные соревнования по волейболу.

Контрольные нормативы по физической и технической(на конец учебного года)

5-8 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5.6	6.2	7.5	5.8	6.4	7.6
2.	Прыжок в длину с места (см.)	155	135	100	150	130	85
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	22	13	8	19	12	7
4.	Бег 1000 м (мин.)	5.16	6.14	7.36	5.55	7.00	8.32
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	4	2	1	12	7	4

9-10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5.1	5.7	6.8	5.3	6.0	7.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	150	120	160	150	110
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	28	18	11	25	15	9
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.40	5.37	6.50	5.23	6.23	7.46
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	5	3	1	15	8	5

11-12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	135
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	32	23	12	40	30	28
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.20	5.20	6.30	5.00	5.50	7.10
5.	Подтягивание на	7	4	3	19	10	6
	высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)						

13 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базо вый
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	225	204	158	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	35	26	13	32	23	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,35	4,05	5,10	4,00	4,35	5,45
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	13	8	1	30	21	11

14 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	171	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	37	28	14	32	25	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,30	3,55	5,00	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	14	9	3	31	22	12

15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	235	215	176	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	33	26	13
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	15	10	4	31	22	12

16 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,6	5,0	5,5	4,9	5,3	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	240	220	185	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,17	3,42	4,44	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	16	11	5	34	23	13

17 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,5	4,9	5,4	4,8	5,2	5,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	245	225	190	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	39	30	16	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,12	3,35	4,35	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	17	12	6	32	23	13

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Раздевалка для спортсменов	1
3	Волейбольные стойки	2
4	Волейбольная сетка	1
5	Мячи баскетбольные	15
6	Мячи волейбольные	15
7	Мячи набивные	5
8	Эспандеры лыжные	15
9	Скакалки	10
10	Стадион	1
11	Ноутбук	1

Информационное обеспечение

Для педагога:

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
6. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.

Для обучающихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

