

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ БАЙКАЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «БАЙКАЛОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании  
Утверждаю:  
методического (педагогического) совета  
от «30» августа 2023г.  
Протокол N 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБУ ДО «Байкаловская спортивная школа»  
№ 82/1 от «30» августа 2023г.

Никишина С.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-  
спортивная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: тренер-  
преподаватель

Вялков Евгений Алексеевич

с. Байкалово  
2023

## Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи программы.....	6
Содержание программы.....	7
Планируемые результаты.....	13
Комплекс организационно-педагогических условий.....	16
Список литературы.....	21
Приложение 1. Календарно – тематическое планирование.....	22

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Волейбол" составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее - ФЗ № 273).

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р).

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019г. №503 ПП "О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области".

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03. 2018 №162-Д "Об утверждении Концепции Развития образования на территории Свердловской области на период до 2035года"

Приказ Министерства Образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 № 70-Д "Об утверждении методических рекомендаций "Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей В Свердловской области" .

Устав МБУ ДО «Байкаловская ДЮСШ».

**Направленность:** Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность:** Актуальность заключается в современной жизненной необходимости вовлечения детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в спортивные секции. В условиях агрессивной информационной среды программа «Волейбол» способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Занятия волейболом способствуют повышению самооценки обучающегося. Тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается, обнаруживает свои скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Отличительные особенности** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Даёт возможность заняться волейболом тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, уделяет большое внимание вопросу воспитания и развития потребности к здоровому образу жизни. Воспитывает гармоничного человека с эмоционально-волевой устойчивостью к неблагоприятным факторам. В процессе занятий большое значение уделяется и интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

**Адресат:** Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 10 до 16 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. Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта обучающихся, имеющих разрешение врача и на

основании заявления родителей. Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 10 человек. Комплекуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы

**Режим занятий:** Занятия начинаются с 01 сентября. До 01 сентября ведется формирование и комплектование учебных групп. Три занятия в неделю по два часа. Реализация программы возможна с применением дистанционных технологий.

**Объем:** программа рассчитана на три года обучения, 36 учебных недель - 216 часов.

**Срок освоения:** 1 год.

**Формы обучения:** фронтальная, индивидуально-групповая, групповая.

**Виды занятий:** Беседа, практическое занятие.

**Формы подведения результатов:** Беседа, практическое занятие, сдача нормативов.

## **Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель:** приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в первенстве района по волейболу.

### **Задачи:**

#### 1.образовательные

-обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

-обучение технико-тактических действий игры в волейбол

-формировать знания об основах физкультурной деятельности

#### 2.развивающие

-развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость, гибкость, ловкость) средствами игры в волейбол.

#### 3.воспитательные

-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни

-воспитание морально-этических и волевых качеств.

## Содержание общеразвивающей программы

### Учебный (тематический) план

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Форма контрол я
		Всег о	Теори я	Практи ка	
1	Общая физическая подготовка	50	1	49	Зачёт
2	Специальная физическая и теоретическая подготовка	80	2	78	Зачёт
3	Технико-тактическая подготовка	74	2	72	Зачёт
4	Восстановительные мероприятия	6	1	5	Зачёт
5	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
6	Контрольные нормативы	6	1	5	Сдача контрольных нормативов
7	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
Всего:		216	7	209	

## **Содержание учебного (тематического) плана**

### **Тема 1. Общая физическая подготовка**

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

### **Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка**

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

### **Тема 3. Техничко-тактическая подготовка**

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права



и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика.

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.
25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.

27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закрепленному мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Одиночное блокирование.
45. Нападающий удар после передачи из зоны 4

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.

- Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
- Подача на точность в зоне – по заданию.

2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.

3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3

4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.

5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))

6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### **Тема 4. Восстановительные мероприятия**

Теория. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

## **Тема 5. Инструкторская и судейская практика**

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в волейболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

## **Тема 6. Контрольные нормативы**

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

## **Тема 7. Спортивные соревнования, их организация и проведение**

Теория. 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.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

## Планируемые результаты

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.

Ожидаемые результаты обучения:

Стартовый уровень

Будет знать	Будет уметь
- расстановку игроков на поле; - правила перехода игроков по номерам; - правила игры в мини-волейбол; - правильность счёта 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.

Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника; - классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе; - ведение счёта по протоколу.	- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2; - выполнять передачи мяча снизу над собой в круге; - выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность; - выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3; - выполнять обманные действия “скидки”; - выполнять перемещения и стойки.

## Продвинутый уровень

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>- переход средней линии;</li> <li>- положение о соревнованиях;</li> <li>способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный; - обязанности судей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;</li> <li>- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;</li> <li>- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;</li> <li>- выполнять верхнюю прямую подачу; - выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;</li> <li>- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.</li> </ul>

### **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.

## **Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **Условия реализации программы:**

### **Материально-техническое обеспечение:**

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

Наименование оборудования	Количество
Спортивный зал	1
Раздевалка для спортсменов	1
Волейбольные стойки	2
Волейбольная сетка	1
Мячи баскетбольные	15
Мячи волейбольные	15
Мячи набивные	5
Эспандеры лыжные	15
Скакалки	10
Стадион	1
Ноутбук	1

### **Информационное обеспечение:**

- Ресурсы интернет;
- Обучающие видеофильмы.

### **Кадровое обеспечение:**

Программа реализуется тренером-преподавателем имеющим высшее педагогическое образование в области физической культуры и спорта.

### **Методические материалы:**

Тренером разработана «Методическая папка», которая постоянно обновляется и пополняется различными разработками. Так в папку входит: Разработки занятий, открытых занятий.

Присутствует наглядный и раздаточный материал для обучающихся, который нужен на занятиях. Папка содержит блок материалов для родителей и педагогов: памятку, буклеты, презентации, аудиолекции и видеоролики.



## **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

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

Приём контрольных нормативов проводится в мае 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**

Соревнования по волейболу на уровне образовательной организации.

##### **Базовый уровень**

Муниципальные соревнования по волейболу среди Байкаловского района.

##### **Продвинутый уровень**

Межмуниципальные и региональные соревнования по волейболу среди Байкаловского района.

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

**5-8 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
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 высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	7	4	3	19	10	6

**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		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
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		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	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		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	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

## Список литературы.

### Литература для преподавателя:

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.

### Литература 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.

**Приложение 1**  
**к рабочей программе «Волейбол»**

**Календарный учебный график**

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
1	Сентябрь		групповые теоретические занятия;	2	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста.
2	Сентябрь		групповые тренировочные занятия	2	Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Передвижение игрока
3	Сентябрь		групповые тренировочные занятия	2	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча
4	Сентябрь		групповые тренировочные занятия		Передача мяча.
5	Сентябрь		групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача мяча.
6	Сентябрь		групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая передача мяча.

7	Сентябрь		групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача мяча двумя руками.
---	----------	--	---------------------------------------	---	------------------------------------

8	Сентябрь		групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача одной рукой.
9	Сентябрь		групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в прыжке.
10	Сентябрь		групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача за голову.
11	Сентябрь		зачеты, тестирования	2	Верхняя передача в прыжке назад.
12	Сентябрь		зачеты, тестирования	2	Верхняя передача в зону 2-3-4.
13	Октябрь		групповые теоретические занятия;	2	Подача мяча.
14	Октябрь		групповые тренировочные занятия	2	Нижняя подача мяча.
15	Октябрь		групповые тренировочные занятия	2	Верхняя подача мяча.
16	Октябрь		групповые тренировочные занятия	2	Нижняя прямая подача мяча.
17	Октябрь		групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача мяч.
18	Октябрь		групповые тренировочные занятия	2	Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой».
19	Октябрь		индивидуальные тренировочные занятия	2	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.
20	Октябрь		индивидуальные	2	Функции ОФП.



			тренировочные занятия		ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.
21	Октябрь		индивидуальные тренировочные занятия	2	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.
22	Октябрь		индивидуальные тренировочные занятия	2	Режим дня и питания. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.
23	Октябрь		индивидуальные тренировочные занятия	2	Гигиена тренировочного процесса. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.
24	Октябрь		индивидуальные тренировочные занятия	2	Стойка волейболиста. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.
25	Октябрь		индивидуальные тренировочные занятия	2	Понятие СФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.
26	Октябрь		индивидуальные тренировочные занятия	2	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.
27	Ноябрь		индивидуальные тренировочные занятия	2	Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.
28	Ноябрь		Индивидуальные занятия	2	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.
29	Ноябрь		Индивидуальные занятия	2	Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.
30	Ноябрь		Индивидуальные занятия	2	Нервная системы. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.

31	Ноябрь		Индивидуальные занятия	2	Органы пищеварения и выделения.ОФП без предметов.
32	Ноябрь		Индивидуальные занятия	2	Взаимодействие органов и систем. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.
33	Ноябрь		Индивидуальные занятия	2	Взаимодействие органов и систем.ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.
34	Ноябрь		Индивидуальные занятия	2	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. ОФП без предметов.
35	Ноябрь		Индивидуальные занятия	2	Передвижение игрока. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.
36	Ноябрь		Индивидуальные занятия	2	Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим.ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.
37	Ноябрь		Индивидуальные занятия	2	Использование естественных сил природы в целях закаливания организма.ОФП без предметов.
38	Ноябрь		Индивидуальные занятия	2	ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.
39	Ноябрь		Индивидуальные занятия	2	Костная и мышечная системы. ОФП без предметов.
40	Декабрь		групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар накатом.
41	Декабрь		восстановительн	2	Нападающий удар с отскоком от блока в

			ые мероприятия		аут.
42	Декабрь		групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 2.
43	Декабрь		групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 3.
44	Декабрь		групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 4.
45	Декабрь		групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удары со второй линии.
46	Декабрь		групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 1.
47	Декабрь		групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 6.
48	Декабрь		групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 5.
49	Декабрь		групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар «пайп».
50	Декабрь		восстановительн ые мероприятия	2	Блокирование.
51	Декабрь		восстановительн ые мероприятия	2	Одиночное блокирование.
52	Январь		групповые тренировочные занятия	2	Групповое блокирование. Закаливающие процедуры.
53	Январь		групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок.

54	Январь		групповые тренировочные занятия	2	Тройной блок.
55	Январь		групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок и страховка.
56	Январь		групповые тренировочные занятия	2	Тройной блок и страховка.
57	Январь		групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 2.
58	Январь		групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 3.
59	Январь		групповые теоретические занятия;	2	Блок от нападения в зоне 4.
60	Январь		групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападающего удара со второй линии.
61	Февраль		групповые тренировочные занятия	2	Правила игры.
62	Февраль		групповые тренировочные занятия	2	Жесты главного судьи.
63	Февраль		групповые тренировочные занятия	2	Жесты бокового судьи.
64	Февраль		групповые тренировочные занятия	2	Жесты линейных судей.
65	Февраль		групповые тренировочные	2	Учебно-тренировочная игра.

			занятия		
66	Февраль		групповые тренировочные занятия	2	Двусторонняя игра
67	Февраль		групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в нападении.
68	Февраль		групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в защите.
69	Февраль		групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в нападении.
70	Февраль		групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в защите.
71	Февраль		групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в нападении.
72	Февраль		групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в защите.
73	Март		групповые теоретические занятия;	2	Командные действия в нападении.
74	Март		групповые тренировочные занятия	2	Командные действия в защите.
75	Март		групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры.
76	Март		групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры внападении.
77	Март		групповые	2	Совершенствование техники игры в

			тренировочные занятия		защите.
78	Март		групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры угломвперёд в защите.
79	Март		групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры угломназад в защите.
80	Март		групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры внападении углом вперед.
81	Март		восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники игры в нападении углом назад.
82	Март		восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники верхних передач мяча.
83	Март		восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники игры в нижних передач мяча.
84	Март		групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники верхнихпередач мяча сверху назад и вперед.
85	Март		групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нижнихпередач мяча назад и вперед.
86	Апрель		групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники мячаверхней передачи за голову.
87	Апрель		групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники мячанижней передачи за голову.
88	Апрель		групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техникинападающих ударов.
89	Апрель		групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники прямогонападающего удара.

90	Апрель		групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара правой и левойрукой.
91	Апрель		групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по линии.
92	Апрель		групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.
93	Апрель		групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.
94	Апрель		групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техникинападающего удара в зону 4.
95	Апрель		групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техникинападающего удара в зону 1.
96	Апрель		групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техникинападающего удара в зону 6.
97	Апрель		групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техникинападающего удара в зону 5.
98	Май		групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техникинападающего удара в зону 2.
99	Май		групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техникинападающего удара в зону 3.
100	Май		групповые тренировочные занятия	2	Обманные движения.

101	Май		групповые тренировочные занятия	2	Скидка мяча.
102	Май		групповые тренировочные занятия	2	Скидка мяча 1-2-3-4-5-6.
103	Май		групповые тренировочные занятия	2	Блокирование. Совершенствование техники блока в зонах 2-3-4.
104	Май		групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование всех технических приёмов.
105	Май		групповые тренировочные занятия	2	Спортивные соревнования.
106	Май		групповые тренировочные занятия	2	Спортивные соревнования.
107	Май		зачеты, тестирования	2	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.
108	Май		зачеты, тестирования	2	Сдача контрольных нормативов.



