#### Управление образования, спорта и молодёжной политики Администрации Тоншаевского муниципального района Нижегородской области

Муниципальное учреждение дополнительного образования «Тоншаевская детско-юношеская спортивная школа «Олимп» (Тоншаевская ДЮСШ «Олимп»)

Утверждено педагогическим советом Тоншаевской ДЮСШ «Олимп» р.п. Тоншаево Протокол № 58 от 30.08.2023 г.

Утверждено приказом директора Тоншаевской ДЮСШ «Олимп» № 51 от 01.09.2023 г.

# Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности по волейболу

Возраст обучающихся 8-18 лет Количество обучающихся в группе 10-15 человек Количество часов в неделю 4 Количество часов в год 144 Разработчик: тренер-преподаватель Кокоулина Наталья Юрьевна

Программа составлена и оформлена в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей, Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844, методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Минобрнауки России (проект) 2015 г., Приказом Минобрнауки «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программа» от 29 августа 2013 г. № 1008 и локальными документами организации.

#### СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы;	4
3.	Содержание программы	6
4.	Учебно-тематический план	9
5.	Ожидаемые результаты	11
6.	Календарный учебный график;	12
7.	Условия реализации программы;	13
8.	Формы аттестации;	14
9.	Методическое обеспечение и условия реализации программы	14
10.	Список литературы	17
11.	Приложения	18

#### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по (далее - Программа), ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (волейбол), укрепление здоровья всех желающих обучающихся в течение всего периода обучения. А также выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков для успешного освоения ими в дальнейшем дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта по волейболу.

Интерес к волейболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У волейбола есть ещё одно ценное качество — он универсален. Так, систематические занятия волейболом оказывают на организм занимающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Игра в волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает такие качества, как смелость, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы.

Реализация Программы предполагает создание через взаимосвязь содержания с организационно-методическими особенностями следующих психолого-педагогических условий:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления физического развития детей);
- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) возможность выбора детьми видов физической активности, участников совместной деятельности и общения;

- 7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- 8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

#### Нормативно-правовое обеспечение программы

- 1. Конституция Российской Федерации
- 2. Конвенция ООН «О правах ребенка»
- 3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 4. Федеральный Закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- 5. Федеральный Закон от 18 апреля 2018 г. N85-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"
- 6. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- 7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
- 8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утв. Правительством Нижегородской области от 27.06.2017г. № 1001-р)
- 9. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения  $P\Phi$  от 09.11.2018г. № 196)C:\Users\123\Desktop\CahПиН и мед. документы\Оценка эффективности оздоровления в загородных лагерях.doc

#### 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель** данной программы является содействие всестороннему развитию личности, а так же создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

#### Задачи реализации Программы:

- стимулирование к систематическим занятиям физической культурой и спортом в режиме достижения максимально возможного для конкретного обучающегося уровня физического развития;
  - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья обучающихся, организация свободного времени и содержательного досуга и/или отбор наиболее одарённых детей и подростков для

подготовки к занятиям на начальном этапе спортивной подготовки, что обуславливает её физкультурно-спортивную направленность.

**Достижение целей и задач** Программы базируется на следующих основных принципах физического совершенствования:

- обучение движениям (двигательным действиям в избранном виде спорта (волейбол);

-развитие физических качеств (двигательных способностей и непосредственно с ним связанных природных свойств человека);

Отличительной особенностью Программы является - формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются практически все желающие обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта — волейбол. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний, а также нормативные требования по общей, специальной физической подготовке, для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

В группы волейбола принимаются все желающих заниматься не имеющих медицинских противопоказаний от 8 до 18 лет (с делением на учебные группы по возрастному критерию). Сроки реализации программы 1 год.

#### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### ТЕМЫ/РАЗДЕЛЫ ОБУЧЕНИЯ, КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ТЕМ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Темы/разделы	Кол-во часов	Дидактические единицы
	обучения	(6/4 ч./нед.)	
	1 Теоретическая и	психологическа	я подготовка – 17/11 час.
1.1	Краткий обзор истории развития волейбола. Правила соревнований	3/2	Происхождение волейбола. Исторические корни. Родина волейбола. Возникновение и развитие в России. Волейбол и олимпийские игры. Известные спортсмены. Правила игры в
			волейбол, терминология.
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4/3	Способы укрепления здоровья. Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к труду и службе на защите Родины.
1.3	Техника безопасности. Оборудование и инвентарь	4/2	Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий волейболом. Экипировка в волейболе.
1.4	Личная гигиена, режим дня здоровый образ жизни	3/2	Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Полезные продукты
1.5	Моральные принципы спортивного поведения. Психологическая подготовка	3/2	Спортивная честь. Воспитание морально-волевых качеств: патриотизма, гражданственности, сознательности. Воля к победе.
2 Обща	я физическая подготовка	- 94/63 час.	
2.1	Развитие силы и быстроты	29/19	Быстрота: бег с высоким подниманием бедра ускорение из различных стартовых положений на небольшие отрезки (3,6,9 м), «челночный бег», бег приставными скрестными шагами. Подвижные игры по упрощённым

			правилам («перестрелка», «охотники и
			утки» и т.д.)
			Сила: упражнения с отягощениями
			малого и среднего веса, прыжки,
			метания, отжимания, махи,
			подтягивания.
2.2	Развитие координации	27/17	Спортивные подвижные игры,
	1,,		эстафеты, упражнения с мячами,
			прыжки через скакалку, прыжки через
			скамейку вправо, влево, с поворотами,
			бег с преодолением препятствий,
			слаломный бег с ведением мяча рукой
			или ногой.
2.3	Развитие выносливости	23/12	Развитие общей выносливости
2.3	Тазвитие выпосливости	23/12	методом длительного непрерывного
			упражнения с равномерной нагрузкой
			(упражнения с большой
			длительностью от 0,5ч. до 2 ч.) и
			переменной нагрузкой (упражнения с
			длительностью от 40 мин. до 1 ч. с
			несколькими ускорениями на различных дистанциях).
2.4	Развитие гибкости	15/5	
2.4	газвитие гиокости	15/5	Комплексы на расслабление и
2 Cm		26/17waa	растяжение мышц.
3.1	ециальная физическая подговать Развитие скоростно-	13/9	Броски набивного мяча двумя руками
3.1	_	13/9	
	силовых качеств		от головы, имитируя передачу сверху
			двумя руками, фазы ударного
			движения в нападающем ударе бросок
			набивного мяча в пол.
3.2	Развитие специальной	13/8	Скоростная выносливость:
	выносливости		перемещения в различных
			направлениях с максимальной
			скоростью, тоже с падениями,
			выполнение технических приёмов-
			передача снизу, сверху, блок, после
			перемещения.
			Прыжковая выносливость:
			упражнения со скакалкой,
			многократное напрыгивание
			имитационные и игровые упражнения.
1	1	i	The state of the s
			Игровая выносливость: игры с
			Игровая выносливость: игры с увеличением количества партий.
			Игровая выносливость: игры с увеличением количества партий, уменьшением количества игроков с

			заполнением перерывов между
			партиями выполнением прыжковых
			или беговых упражнений.
4		16/04	initio of obbit yripminio
	хнико-тактическая подгото	T.	T
4.1	Техническая подготовка	24/16	Игра с мячом одного или двух
			игроков, нижняя передача мяча на
			месте, нижняя передача мяча в
			движении и основные стойки, подача
			снизу и приём подачи, ловля, броски и
			передача- игра с нижней подачей, игра
			в волейбол 2х2,3х3,4х4, ловля и
			броски для верхней передачи. Верхня
			передача из глубины площадки к
			сетке, верхняя передача около сетки,
			нападающий удар, приём ударов посл
			перемещения, приём ударов с
			определением направления.
4.2	Тактическая подготовка	22/15	Тактика подач, индивидуальные
			тактические действия, скрытые
			передачи, отвлекающие действия,
			групповые действия в нападении,
			взаимодействие в защите.
<b>5.</b> Уч	пастие в соревнованиях, инс	трукторская	и судейская практика 28/19 час.
5.1	Соревнования,	28/19	Инструкторская и судейская
	профессиональные пробы		практика: планирование
	(судейство, проведение и		соревнований, виды соревнований
	обслуживание		(формы, характер и способы
	соревнований)		проведения соревнований).
			Участие в соревнованиях:
			контрольных играх - 2 раза в год.
6. Ко	онтрольные испытания 5/3 ч	iac.	
6.1	Контрольные нормативы	5/3	Текущий контроль проводится в
	текущей аттестации		течение учебного года тренером-
			преподавателем, согласно
			контрольным нормативам
			(приложение 1,2,3 Программы), с
			фиксацией результатов в журналах
			учёта групповых занятий.
ито	ΓO 216/144		•

#### 4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

]	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)				
		%	Часы (6 ч/нед.)	Часы (4 ч/нед)		
1	Теоретическая и психологическая подготовка	15	17	11		
2	Общая физическая подготовка	40	94	63		
3	Специальная физическая подготовка	11	26	17		
4	Технико-тактическая подготовка	20	46	31		
5	Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика	12	28	19		
6	Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	2	5	3		
ИТ	τοΓο:	100%	216	144		

#### Максимальный объём тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Период	Минимальн ая наполняемо сть группы (человек)	Оптимальн ый (рекомендуе мый) количестве нный состав группы (человек)	Максимальн ый количестве нный состав группы (человек)	Максимальн ый объем тренировоч ной нагрузки в неделю в академическ их часах
Спортивно- оздоровител ьный этап	Весь период	10	15-20	30	до 6***

<sup>\*\*\*</sup> группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не

более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

В соответствии с этими нормативами общий объём программы может быть различным в зависимости от места, состава занимающихся и целей реализации программы и составлять от 216 до 144 часов в год и соответственно 6 и 4 часа в неделю.

#### Режим тренировочной работы

Этап подготовки	Год обучения	Режим реализации	Максимальн ая продолжител ьность одного занятия (в академ. час)	Максималь ное количество часов в неделю (в академ. час)	Годовой объем учебно- тренирово чной работы (час/год)
Спортивно- оздоровитель ный	Весь период	39 учебных недель на базе Образователь ной организации	2 часа (90 минут) 3 раза в неделю	6	216
Спортивно- оздоровитель ный	Весь период	39 учебных недель на базе Образователь ной организации либо на базе общеобразова тельных школ	2 часа (90 минут) 2 раза в неделю	4	144

#### 5.ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Ожидаемые результаты реализации	Основные показатели оценки результатов
программы	
Мотивированность на продолжение занятий	Уровень сохранности контингента на
	следующем году обучения не менее чем
	50%
Активность участия в спортивно-массовых	Рост % участия от возможного количества
мероприятиях физкультурно-спортивной	мероприятий по утверждённому плану (с
направленности (в соответствии с	учётом вида спорта) за полугодие
содержанием программы)	
Индивидуальный прирост показателей	Положительная динамика (любой уровень)
уровня освоения программы	

### По итогам реализации программы обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

- анализировать свое состояние здоровья;
- составить режим дня, подобрать сбалансированное питание;
- применять средства закаливания;

оказать первую помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах;

- регулировать психологическое состояние на тренировочных занятиях и соревнованиях;
- противостоять неблагоприятным воздействиям.

## Календарный учебный план – график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для спортивно – оздоровительного этапа подготовки.

(тренировочная нагрузка 6 ч. в неделю)

Пр	едметная область,	час	сентя	октяб	ноябрь	декаб	янва	феврал	март	апрел	ма
pas	раздел		брь	рь		рь	рь	Ь		Ь	й
спо	спортивной										
ПОД	цготовки										
час	СЫ										
1	Теоретическая и	17	2	2	2	3	2	2	2	1	1
	психологическая										
	подготовка										
2	Общая	94	10	11	11	10	10	11	11	10	10
	физическая										
	подготовка										
3	Специальная	26	3	3	3	3	2	3	3	3	3
	физическая										
	подготовка										
4	Технико –	46	5	5	5	5	5	5	5	6	5
	тактическая										
	подготовка										
5	Участие в	28	4	3	3	3	5	3	3	1	3
	соревнованиях										
	(контрольных										
	играх),										
	инструкторская										
	и судейская										
	практика										
6	Контрольные	5	0	0	0	2	0	0	0	2	1
	испытания, в										
	рамках текущего										
	контроля										
	Итого	234	26	26	26	26	26	26	26	26	26
				]		1	1	<u> </u>	1		

# Примерный учебный план – график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для спортивно – оздоровительного этапа подготовки. (тренировочная нагрузка 4ч. в неделю)

Пре	дметная	часы	сентя	октяб	ноябр	декабр	январ	февра	март	апре	май
область, раздел			брь	рь	Ь	Ь	Ь	ЛЬ		ЛЬ	
спортивной											
подготовки											
1	Теоретическ	11	2	1	1	2	1	1	1	1	1
	ая и										
	психологиче										
	ская										

	подготовка												
2	Общая физическая подготовка	63	7	7	7	8		6		7	7	7	7
3	Специальная физическая подготовка	17	2	2	2	2	1		2	2	2	2	2
4	Технико – тактическая подготовка	31	3	4	3	3	4		4	2	4	3	3
5	Участие в соревновани ях (контрольны х играх), инструкторс кая и судейская практика	19	2	2	2	2	3		2		2	2	2
6	Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	3	1	0	0	0	0		0		)	1	0
ИТС	ОГО:	156	18	18	17	18	1	.6	17	1	.7	17	18

#### 7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

#### Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

#### Педагогические условия:

- -учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы;
- -соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с учащимися;
  - -создание условий для развития личности учащегося и его способностей.

#### Методические условия:

- наличие необходимой документации:
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

#### 8. ФОРМЫ АТЕСТАЦИИ

В целях объективного определения перспективности обучающихся, динамики уровня спортивного совершенствования и своевременного выявления недостатков в спортивной подготовке осуществляется итоговый контроль успеваемости. Итоговый контроль обучающихся проводится по окончанию освоения Программы тренеромпреподавателем, согласно перечню контрольных нормативов (Приложения №1,2,3) Программы с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий.

Форма проведения аттестации определяется Учреждением.

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся один раз в год. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности учащихся является постоянный рост спортивного результата.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки проводятся классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

#### 9. МЕДОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### Организационно-методические условия реализации программы

Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса

При разработке и описании в программе спортивной подготовки требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

- а) направленность на максимально возможные достижения в индивидуальном приросте показателей освоения программы реализуется поэтапным усложнением тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
- б) программно-целевой подход выражается в прогнозировании уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической);
- в) индивидуализация спортивной подготовки процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния; г) единство общей и специальной спортивной подготовки должно обеспечивать постепенное и осторожное увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств;
  - д) возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа реализации программы, возраста и мотивации обучающегося.

#### Организационно-методические подходы к реализации содержания Программы

Принципы спортивной тренировки

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

- 1. общепедагогические (дидактические) принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- 2. спортивные: направленности к максимально возможным для конкретного обучающегося достижениям, максимальности и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

#### 3. методические:

- *принцип опережения* опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;
- *принцип соразмерности* оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств:
- *принцип сопряженности* поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;
- *принцип избыточности* применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в **2-3** раза, элемент оригинальных элементов;
  - принцип моделирования широкое использование различных вариантов;
- принцип моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

#### Средства, методы спортивной тренировки.

**Основным средством** спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на **3** группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

#### Методы спортивной тренировки:

- а) общепедагогические:
- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);
- б) практические:
- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

**Основными формами** образовательного/тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников. М.: Советский спорт, 2007. 112с.
- 2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов М, 2004г.
- 3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998.
- 4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. М.: Просвещение, 20013. 112с.
- 5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства М., 1998.
- 6. Волейбол. Организация и проведение соревнований по упрощённым видам спорта. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта г. Омск, 2012г.
- 7. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск, 2010. Волейбол. Официальные волейбольные правила соревнований с учетом последних изменений. «Олимпия. Человек» Москва, 2012.
  - 8. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт.
  - 9. Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. М.: изд. «SPORT», 2015
  - 10. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. М.; Проспект, 2018

#### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

#### для спортивно-оздоровительных групп

#### для ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-10 ЛЕТ

Физические	Контрольное	Возраст,			Уров	ень		
способности	упражнение	лет	N	<b>І</b> альчики	[		Девочкі	И
			Н	С	В	Н	c	В
Скоростные	Бег 30м, с	8-9	6,8 и	6,7-	5,1 и	7,0 и	6,9-	5,3и
_			выше	5,7	ниж	ниже	6,0	ниже
		10	6,6	6,5-	5,1	6,6	6,5-	5,2
				5,6			5,6	
Координаци	Челночный бег	8-9	10,2 и	9,9-	8,8	10,8и	10,3-	9,3 и
онн ые	3*10м, с		выше	9,3	ниже	ниже	9,7	ниже
		10	9,9	9,5-	8,6	10,4	10,0-	9,1
			,	9,0	•	ŕ	9,5	ŕ
Скоростнос	Прыжок в	8-9	120 и	130-	175	110	135-	160 и
иловые	длину с места,		ниже	150			150	выше
	СМ	10	130	140-	185	120	140-	170
				160			150	
Силовые	Бросок мяча 1	8-9	8,0	9,5-	11,0-	7,5	9,0-	10,5-9
	кг из-за головы			8,5,5	10,0		8,0	
	стоя (м	10	9,0	10-9,5	12-	7,5	9,0-	10,5-
					10.5		8,0	9,5
	Подтягивание	8-9	1	3-4	7	3	7-11	16
	на высокой							
	перекладине					_		
	(M),	10	1	3-4	8	4	8-13	18
	подтягивание							
	на низкой							
	перекладине							
	(Д), кол-во раз							

#### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

#### для спортивно-оздоровительных групп

для ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-15 ЛЕТ

Физические	Контрольное	Возраст,	Уровень						
способности	упражнение	лет	Мальчики			Девочки			
			Н	c	В	Н	c	В	
Скоростные	Бег 30м, с	11	6,3 и	6,1-5,5	5,0 и	6,4 и	6,3-	5,1 и	
			выше		ниже	выше	5,7	жин	
								e	
		12	6,0	5,8- 5,4	4,9	6,2	6,0-	5,0	
							5,4		
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-	5,0	
							5,5		
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-	4,9	
							5,4		
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-	4,9	
							5,3		
Координацио	Челночный	11	9,7и	9.3-8,8	8,5и	10,1и	9,7-	8,9 и	
нн ые	бег 3*10м, с		выше		ниже	выше	9,3	жин	
								e	
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-	8,8	
							9,1		
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-	8,7	
							9,0		
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-	8,6	
			_				9,0		
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-	8,5	
					10-	1.00	8,8		
Скоростно-	Прыжок в	11	140 и	165-	195 и	130 и	150	185	
силовые	длину с места,		ниже	180	выше	ниже	177	И	
	СМ						175	выш	
		10	1.45	1.65	200	125	155	e 100	
		12	145	165-	200	135	155	190	
				180			175		
		12	150	170	205	140	175	200	
		13	150	170-	205	140	160	200	
				190			190		
		1.4	160	100	210	1.45	180	200	
		14	160	180- 195	210	145	160	200	
				193			180		
							100		

		15	175	190-	220	155	165	205
				205			-	
							185	
Силовые	Бросок мяча 1	11	9,5	11,5-10	13,0-	7,5	9,0-	10,5-
	кг из-за				12		8,0	9,5
	головы стоя	12	11,0	13-11,5	14-	8,0	9,5-	11,0-
	(M				13,5		8,5	10,0
		13	11,0	13-11,5	14-	8,0	9,5-	11,0-
					13,5		8,5	10,0
		14	12	14-12,5	15,5-	8,5	10,0	11,5-
					14,5		-9,0	10,5
		15	12	14-12,5	15,5-	8,5	10,0	11,5-
					14,5		-9,0	10,5
	Подтягивание	11	1	4-5	6 и	4 и	10-	19 и
	на высокой				выше	ниже	14	выш
	перекладине							e
	(M),	12	1	4-6	7	4	11-	20
	подтягивание						15	
	на низкой	13	1	5-6	8	5	12-	19
	перекладине						15	
	(Д), кол-во	14	2	6-7	9	5	13-	17
	раз						15	
		15	3	7-8	10	5	12-	18
							13	

#### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

#### для спортивно-оздоровительных групп

#### для ОБУЧАЮЩИХСЯ 16-18 ЛЕТ

Физические	Контрольное	Возраст,	Уровень						
способности	упражнение	лет	Мальчики			Девочки			
			Н	c	В	Н	c	В	
Скоростные	Бег 30м, с	16	5,2 и	5,1-	4,4 и	6,1 и	5,9-	4,8 и	
			ниже	4,8	выше	ниже	5,3	выше	
		17,18	5,1	5,0-	4,3	6,1	5,9-	4,8 и	
				4,7			5,3	выше	
Координаци	Челночный бег	16	8,2 и	8,0-	7,3 и	9,7 и	9,3-	8,4 и	
онн ые	3*10м, с		ниже	7,6	выше	ниже	8,7	выше	
		17,18	8,1	7,9-	7,2	9,6	9,3-	8,4 и	
				7,5			8,7	выше	
Скоростнос	Прыжок в	16	180 и	195-	230 и	160 и	170-	210 и	
иловые	длину с места,		ниже	210	выше	ниже	190	выше	
	СМ	17,18	190	205-	240	160	170-	210 и	
				220			190	выше	
Силовые	Бросок мяча 1	16	12,5 и	14,5	16-15	9,0 и	10,5	12,0-	
	кг из-за головы		менее	-13		менее	-9,5	11,0	
	стоя (м	17,18	12,5 и	14,5	16-15	9,0 и	10,5	12,0-	
			менее	-13		менее	-9,5	11,0	
	Подтягивание	16	4	8-9	11	6	13-	18	
	на высокой						15		
	перекладине								
	(M),	17,18	5	9-10	2	6	13-	18	
	подтягивание						15		
	на низкой								
	перекладине								
	(Д), кол-во раз								