

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
самарской области «Областной детско-юношеский центр развития  
физической культуры и спорта»

Рассмотрена и рекомендована  
на педагогическом совете  
Протокол  
№ 3 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 10/с от 30.08.2021  
Директор ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС  
 А.П. Адамов



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 6-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Разработчики программы:  
инструктор-методист Сергеев М.В.  
педагоги дополнительного образования Салдина Е.Г, Горбунов П.А.

г. Самара, 2021

## Содержание

1.Пояснительная записка	3
2.Содержание программы	7
3.Ресурсное обеспечение программы	13
4.Контроль и оценка освоения программы	15
5.Литература	16
6.Приложения	18

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации и Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

Программа составлена на основании примерной программы по виду спорта «Волейбол» для спортивных школ. Разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы по волейболу.

### **Пояснительная записка**

В настоящее время в системе физического воспитания подрастающего поколения становится актуальной проблема использования ресурсов занятий в физкультурно-спортивных секциях и клубах не только для достижения высоких спортивных результатов, но и для привлечения как можно большего числа обучающихся к занятиям физкультурой и спортом. Волейбол – не только массовый вид спорта в России, но и один из лучших способов укрепления здоровья. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия волейболом помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер, являются хорошим средством профилактики правонарушений и асоциального поведения, развивают коммуникабельность, формируют принятые в обществе этические нормы общения и поведения в коллективе детей и взрослых.

**Направленность** (профиль) программы – *физкультурно-спортивная*.

**Новизна программы** определяется комплексностью решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации, применение здоровьесберегающих технологий, которые являются приоритетными в деятельности учреждения. Программа позволяет добиться системности в работе по привлечению обучающихся к дополнительному образованию физкультурно-спортивного профиля, формированию у них положительного интереса к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни.

**Актуальность программы** Игровые виды спорта и, в частности, волейбол всегда были востребованы в подростковой среде. Это определяется запросом со стороны обучающихся и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности. Запроса родителей обучающихся на программы физкультурно-спортивной направленности и многолетний педагогический опыт основывается на следующей информации. В последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей состояния здоровья детей и подростков, чей образ жизни в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды, направленностью на виртуальные способы общения.

Занятия спортом, в частности, по мнению родителей и педагогов, будут способствовать вовлечению детей в массовые виды спорта, что в свою очередь, положительно скажется на их физическом и нравственном развитии, будет формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствовать повышению самооценки. Кроме того, систематические занятия спортивной деятельностью компенсируют у обучающихся дефицит двигательной активности, приобщат к здоровому образу жизни, содействуют укреплению здоровья, расширяют кругозор детей, помогут найти друзей и единомышленников в социуме. К тому же, в процессе занятий и соревнований у детей воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера, что в настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формирования важных социальных компетенций.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям волейболом.

Программа рассчитана на весь период обучения и включает общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовку, самостоятельную работу, работу с оборудованием и контрольные нормативы по волейболу.

**Адресат программы.** Обучающиеся в возрасте 6-18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом без предъявления требований к физической подготовленности обучающихся.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий группы и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров и преподавателей.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который

предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся сформировались некоторые навыки игры.

### **Объем и срок освоения программы**

Полный курс обучения по программе составляет 1 год, 132/264 часа, в зависимости от возрастного периода обучения группы.

**Форма обучения** – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

Наполняемость учебной группы– 15 человек.

*Режим:* занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Одно занятие не может быть менее одного часа и не более двух академических часов.

<b>Возрастной период обучения</b>	<b>Примерный возраст обучающихся (лет)</b>	<b>Недельная нагрузка</b>	<b>Допустимые режим занятий</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Итого часов в год</b>	<b>Всего за период обучения</b>
первый	6-7	3	1x1x1	44	132	132
второй	8-9	6	2x2x2	44	264	264
третий	10-11	6	2x2x2	44	264	264
четвертый	12-13	6	2x2x2	44	264	264
пятый	14-15	6	2x2x2	44	264	264
шестой	16-18	6	2x2x2	44	264	264

**Цель программы** – всестороннее физическое развитие, совершенствование необходимых двигательных и морально-волевых качеств средствами волейбола, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

### **Задачи программы**

*Обучающие:*

- закрепление представления о командном виде спорта «Волейбол», его зарождении, развитии и правилах соревнований;
- формирование теоретических знаний и практических навыков;
- совершенствование и применение технических приемов игры в волейбол;
- закрепить знания об укреплении здоровья;
- закрепить знания о технике безопасности при занятиях спортом, приёмах страховки и самостраховки.

*Развивающие:*

- сформировать мотивацию и положительное отношение обучающегося к занятиям спортом;

- развить всестороннюю физическую подготовленность с преимущественным развитием быстроты, ловкости, выносливости и координации движений;

- развить волевые качества - смелость, решительность, самообладание, настойчивость, физическую отдачу;

- развить лидерские качества, инициативы и социальной активности;

- развить морально-волевые качества;

- укрепить здоровье, средствами закаливания организма;

*Воспитательные:*

- воспитать трудолюбие, внимание, настойчивость;

- воспитать сознательный интерес к занятию спортом;

- привить стремление к здоровому образу жизни;

- воспитать духовно-нравственные качества поведения в коллективе.

### **Планируемые результаты**

Планируемые результаты освоения программы включают физические и интегративные качества обучающихся, которые они приобретут в результате освоения программы:

- овладение технико-тактическими приемами игры,

- устойчивый интерес у воспитанников к здоровому образу жизни;

- сдача контрольных нормативов,

- участие в соревнованиях.

**По окончании обучения обучающиеся будут:**

*знать:*

- историю развития волейбола спорта в мире и России;

- влияние физических упражнений на укрепление здоровья;

- технику безопасности на занятиях волейболом;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила соревнований по волейболу.

*уметь:*

- применять основные технические приемы волейбола;

- выполнять приемы страховки и самостраховки;

- выполнять комплексы упражнений по общей физической, специальной физической и технической подготовке;

- выполнять требования общей физической и специальной физической подготовки при сдаче контрольных нормативов;

- использовать полученные знания и навыки в соревновательной деятельности.

Обучающиеся по реализации данной программы смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- анализировать свои действия и давать им оценку;

- ответственно относиться к образовательному процессу, поручениям, обязанностям;
- владеть правилами поведения в обществе;
- потребность в самообразовании в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

## 1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся.

Для детей от 6 до 8 лет (в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

Для детей 9-15 лет (особенностью занятий с обучающимися этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий или высокий уровень физической подготовки);

Для подростков 16-18 лет (в работе с обучающимися этого возраста рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 2 уровня подготовки начальный (первый и второй год обучения) и основной (третий, четвертый, пятый и шестой год обучения).

Отличительной особенностью каждого из уровней подготовки является:

- начальный уровень (у обучающихся создается представление об избранном виде спортивной деятельности; развиваются необходимые двигательные качества для овладения техническими приемами; изучаются начальные навыки и технические приемы двигательной активности).

- основной уровень (направлен на изучение технических приемов необходимых для освоения техники ведения поединков, изучение тактических действий при ведении спаррингов; дальнейшее развитие и укрепление двигательных навыков и качеств физической подготовленности, формирование основ для самостоятельной подготовки обучающихся).

### Учебный план ДООП «Волейбол» (6-7 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая		9		

	подготовка				
2	ОФП		1	50	диагностика
3	СФП		1	26	диагностика
4	Техническая подготовка		1	33	диагностика
5	Подвижные игры/Спортивные игры		1	7	диагностика
6	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	132	14	118	

**(8-9 лет)**

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		12		
2	ОФП		1	100	диагностика
3	СФП		1	48	диагностика
4	Техническая подготовка		2	50	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	26	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	18	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	20	244	

**(10-11 лет)**

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		10		
2	ОФП		1	96	диагностика
3	СФП		1	50	диагностика



4	Техническая подготовка		2	46	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	36	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	16	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

**(12-13 лет)**

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		10		
2	ОФП		1	84	диагностика
3	СФП		1	62	диагностика
4	Техническая подготовка		1	45	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	37	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		2	16	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

**(14-15 лет)**

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		10		
2	ОФП		1	80	диагностика
3	СФП		1	62	диагностика
4	Техническая		1	46	диагностика

	подготовка				
5	Тактическая подготовка		2	40	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		2	16	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

**(16-18лет)**

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		11		
2	ОФП		1	76	диагностика
3	СФП		1	64	диагностика
4	Техническая подготовка		1	42	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	46	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	16	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

В данной программе приводится годовой учебный план обучения, где распределение часовой нагрузки по месяцам может варьироваться в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий, но в пределах утвержденных часов на год.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность:

- вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

В плане теоретических занятий следует отразить и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

#### ***Темы теоретической подготовки:***

##### ***(начальный уровень)***

*Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль:* понятия о травмах, их причины и профилактика; первая помощь при ушибах, растяжении связок; общий режим дня; гигиена сна, гигиена питания.

*Влияние физических упражнений* на организм занимающихся (на работоспособность мышц и подвижность суставов);

*Контрольные игры и соревнования:* Практические занятия: соревнования по волейболу.

*Основы техники и тактики волейбола.* Анализ основных технических приёмов. Назначение и целесообразность применения того или иного приёма в зависимости от игровой обстановки. Индивидуальные действия игроков в нападении и защите. Взаимодействие двух и трёх игроков.

*Основы и методика обучения и тренировки.* Физическая, техническая и тактическая подготовка игроков. Воспитание волевых качеств. Воспитательная работа с игроками.

*Правила соревнований.* Разбор и изучение правил игры. Разбор систем розыгрыша - круговой, с выбыванием и смешанный. Учёт и оформление результатов соревнований. Положение о соревновании. Права и обязанности судьи.

##### ***(углубленный уровень)***

*Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль:* гигиенические требования к местам проведения занятий; временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом; гигиена обуви и одежды. Предупреждение спортивных травм при занятиях волейболом;

*Сведения о строении и функциях организма* человека (костная система и ее развитие; связочный аппарат и его функции; мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц);

*Контрольные игры и соревнования* (установка на предстоящую игру; технический план игры команды и задания отдельным игрокам; характеристика команды противника; разбор проведенной игры); Практические занятия: соревнования по волейболу.

*Основы техники и тактики волейбола.* Техника – основа спортивного мастерства волейболистов. Определение понятия тактики игры. Анализ современной тактики волейбола. Индивидуальные действия игроков в

нападение и защите.

*Основы и методика обучения и тренировки.* Основы учебно-тренировочной работы. Периодизация тренировочного процесса.

*Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.* Методика судейства. Организация и проведения соревнований по волейболу. Разбор систем розыгрыша - круговой, с выбыванием и смешанный. Учёт и оформление результатов соревнований. Роль судьи, как воспитателя.

### **Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

*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 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.

*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 разновремененно, 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 виса; 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 виса, 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 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. 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. 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 (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в настольный теннис, 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 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 30 мин. Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) является педагогическим процессом, направленным на воспитание комплексных двигательных способностей, а также избирательное развитие мышечных групп, обеспечивающих тренировочную и соревновательную деятельность в волейболе.

#### **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, приземлится и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится 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 (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 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 ранее 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**

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям волейбола и направленной на достижение спортивных результатов.

В техническую подготовку входит: овладение техникой передвижения и стоек (стойка игрока; ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед; двойной шаг вперед; сочетание способов перемещений); овладение техникой приема и передачи мяча сверху (двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча после перемещения из зоны в зону; прием мяча на задней линии; передача двумя руками сверху на месте; передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед; прием мяча снизу двумя руками над собой; прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку; передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах; передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках; прием мяча снизу в группе); овладение техникой подачи (нижняя прямая; подача мяча подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 метров; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая; нижняя прямая подача с 3-6 м; нижняя прямая подача; нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой; подача на точность); нападающие удары (прямой нападающий удар сильнейшей рукой; овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу, нападающий удар по зонам); блокирование (одиночное



блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке; при действиях с мячом: чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки; выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положение лицом, боком, спиной к сетке); подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча); командные действия (прием подач; расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади).

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении технических действий значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Изучение конкретного двигательного действия или приёма предполагает последовательное прохождение этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся – важнейшее условие совершенствования технического мастерства обучающегося.

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка включает в себя изучение:

- общих положений тактики волейбола;
- приёмов судейства и положения о соревнованиях;
- тактического опыта сильнейших спортсменов;
- освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приёмов, со способами их выполнения:

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия:* взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зона 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4. Игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

### **Психологическая подготовка и воспитательная работа**

Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

*Основными задачами психологической подготовки является:*

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность.

*Средства и методы психологической подготовки*

1. Специальные знания в области психологии, техники и тактики волейбола, методики спортивной тренировки.
2. Личный пример, убеждения, поощрения, наказания.
3. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.
4. Обсуждение в коллективе.
5. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение
6. Перевыполнение какого-то задания по сравнению занятием.
7. Проведение совместных занятий менее подготовительных волейболистов с более подготовленными.
8. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми противниками.
9. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.
10. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов, разборов проведенных игр.
11. Соревновательный метод (в процессе всех видов подготовки).

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей, ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений т.д. Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действия и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большое мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически.

Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояний трудности.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

### **3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

*Методическое обеспечение* программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения умений, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В условиях сетевого взаимодействия дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности начального уровня по волейболу может реализовываться и в других организациях дополнительного образования.

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

*Индивидуализация* обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая

деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в волейбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у обучающихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, порождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

***Материально-технического обеспечения:***

спортивный зал, спортивная площадка для занятий волейболом;  
спортивный инвентарь (сетка для волейбола, волейбольные стойки, мячи волейбольные, сетки для мячей, фишки и стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки, набивные мячи, резинки);

обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки спортивные, футболки, майки, шорты).

***Информационное обеспечение:***

использование интернет ресурса.

### ***Кадровое обеспечение***

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Важнейшей функцией управления тренировочным процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы с обучающимися на протяжении реализации программы.

С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них.

Итоговый контроль проводится по окончании учебного года в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке (приложение № 3) и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности обучающихся.

На основании контрольных нормативов осуществляется последующий перевод обучающихся на следующий год обучения.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки занимающихся. На данном этапе их число должно быть ограничено 2-3 соревнованиями исключительно по своей возрастной группе.

### *Механизм оценки получаемых результатов*

В середине и конце года проводится диагностирование воспитанников и их родителей на предмет их удовлетворенности образовательным процессом в объединении, принимаются замечания и пожелания по работе педагога.

Методы педагогической диагностики - наблюдение, беседа, тестирование, анкетирование, беседа с родителями. Результаты диагностики интересов и склонностей, личностных изменений воспитанников.

### *Диагностика знаний, умений и навыков*

Предварительный контроль в виде собеседования проводится в начале учебного года с целью выяснения потребности обучающихся в занятиях по мини-футболу и физических особенностей организма обучающихся.

Текущий контроль: проводится регулярно в процессе всей учебной работы.

Итоговый (годовой) контроль – выполнение контрольных упражнений.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися.

Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви без шипов. Упражнения по СФП и ТП выполняются в игровой форме и обуви.

Эффективность контроля зависит от стандартности проведения сдачи контрольных упражнений и измерения в них результатов.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого.

На выполнение даются 2-3 попытки, кроме контрольных упражнений: на выносливость и время. Учитывается лучший результат. Показанный результат оценивается по 5-балльной шкале. По сумме баллов, набранных во всех контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности (ФП, СП, ТП). Показанный результат выполненного контрольного упражнения, оцениваемый в 2 балла и ниже, является лимитирующим звеном в структуре подготовленности, и на его совершенствование должен быть сделан акцент, как в командных, так и в индивидуальных занятиях. Если двигательное качество оценивается тремя баллами (соответствует среднему уровню), то для совершенствования данного качества должны организовываться индивидуально-самостоятельные тренировки.

Оценка 4 – 5 баллов свидетельствует о высоком уровне развития качества, которое рассматривается как ведущее (компенсаторное) звено в структуре подготовленности.

## 5. ЛИТЕРАТУРА

### **Учебно-информационное обеспечение программы**

#### *Нормативно-правовые акты и документы:*

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на

основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;

7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

#### **Используемая литература:**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.

3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.

4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.

5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

7. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. – М.: СпортАкадемПресс, 2003

8. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004

9. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». –Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.

10. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» Ю.Д.Железняк, В.В.Костюков, А.В.Чачин. Министерство спорта Российской федерации ,Москва 2016г.

11. Комплексная программа по предмету «Физическая культура» В.И.Лях , Москва «Просвещение». 2016г.

## Приложение 1

### Примерный учебный план график

	6-7 лет											
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
												Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	14
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	2	50
<i>СФП</i>	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	1	26
<i>Техническая подготовки</i>	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	1	33
<i>Тактическая подготовка</i>												
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	1	1		1	1	1				1	1	7
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	11	12	12	12	11	10	12	11	10	11	6	118
<i>Всего часов:</i>	13	13	13	13	12	12	13	12	12	12	7	132

	8-9 лет											
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
												Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	10	10	9	8	9	10	10	10	9	9	6	100
<i>СФП</i>	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	2	48
<i>Техническая подготовки</i>	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	2	50
<i>Тактическая подготовка</i>	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	26
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	18
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	23	22	23	23	23	24	24	22	23	13	244
<i>Всего часов:</i>	26	25	24	25	25	25	26	26	24	24	14	264

	10-11 лет											
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
												Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	18
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	10	9	9	9	9	9	10	9	9	9	4	96
<i>СФП</i>	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	2	50
<i>Техническая подготовки</i>	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	3	46



<i>Тактическая подготовка</i>	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	2	36
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	16
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	23	24	24	24	22	23	24	22	23	13	246
<i>Всего часов:</i>	26	25	26	26	25	24	25	25	24	24	14	264

12-13 лет												
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
												Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	18
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	84
<i>СФП</i>	7	6	6	5	6	4	7	7	5	7	2	62
<i>Техническая подготовки</i>	4	4	5	5	4	4	4	4	5	3	3	45
<i>Тактическая подготовка</i>	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	2	37
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	16
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	24	23	24	23	22	24	23	22	24	13	246
<i>Всего часов:</i>	26	26	24	26	24	24	26	24	24	26	14	264

14-15 лет												
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
												Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	18
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	8	7	8	7	8	7	8	8	7	8	4	80
<i>СФП</i>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	62
<i>Техническая подготовки</i>	4	4	5	5	4	4	4	5	5	3	3	46
<i>Тактическая подготовка</i>	4	5	3	4	3	3	3	5	3	5	2	40
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	16
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	24	23	24	23	22	22	25	22	24	13	246
<i>Всего часов:</i>	26	26	24	26	24	24	24	26	24	26	14	264

16-18 лет												
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
												Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	18

2. Практические занятия												0
ОФП	8	7	7	7	7	7	7	7	7	8	4	76
СФП	6	6	7	6	6	6	6	7	6	6	2	64
Техническая подготовки	4	4	4	4	4	3	4	5	4	3	3	42
Тактическая подготовка	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	2	46
Подвижные/спортивные игры	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	16
Контрольные упражнения				1							1	2
Итого часов:	24	24	23	24	23	22	22	25	22	24	13	246
Всего часов:	26	26	24	26	24	24	24	26	24	26	14	264

### Приложение 3

#### Контрольные нормативы по физической подготовке

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 162 см)
	Прыжок вверх с места, толчком 2-х ног (не менее 45 см)	Прыжок вверх с места, толчком 2-х ног (не менее 38 см)
	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками
	(сидя не менее 6,6 м, стоя не менее 11,5 м)	(сидя не менее 5,0 м, стоя не менее 9,0 м)
Сила	Становая тяга 86 кг	Становая тяга 61 кг
Выносливость	Бег 500 м (не более 1,30 мин.)	Бег 500 м (не более 1,50 мин.)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 11,5с.)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,9 с.)

(6-7 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	5,3	5,2	5,1	5,8	5,6	5,4
Координация Челночный бег 3х10 м	16,0	15,6	15,4	16,0	15,8	15,6
Сила	7,5	8	8,5	7	7,5	8

Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя						
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,4	1,5	1,6	1,3	1,4	1,5
Прыжок вверх с места толчком двух ног	35 см	38 см	40 см	25 см	28 см	30 см

(8-9 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	5,1	5,0	4,9	5,6	5,5	5,3
Координация Челночный бег 3x10 м	15,6	15,4	15,2	15,8	15,6	15,4
Сила Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	8,5	9	9,5	8	8,5	9
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,6	1,7	1,8	1,5	1,6	1,7
Прыжок вверх с места толчком двух ног	40 см	43 см	45 см	28 см	30 см	33 см

(10-11 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	4,9	4,8	4,7	5,3	5,2	5,1
Координация Челночный бег 3x10 м	15,2	15,0	14,8	15,4	15,2	15,0
Сила Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	12	13	14	9	10	11
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,8	1,9	2,0	1,6	1,7	1,8
Прыжок вверх с места толчком двух ног	43 см	45 см	48 см	33 см	35 см	38 см
Техническое мастерство	Техническая программа					

(12-13 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота	4,8	4,7	4,6	5,1	4,9	4,8

Бег 30 м						
Координация Челночный бег 3x10 м	14,2	14,0	13,8	15,0	14,6	14,3
Сила Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	14	15	16	11	12	13
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,9	2,0	2,1	1,7	1,8	1,9
Прыжок вверх с места толчком двух ног	45 см	48 см	50 см	35 см	38 см	40 см

(14-15 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	4,6	4,4	4,2	4,9	4,7	4,5
Координация Челночный бег 3x10 м	14,0	13,8	13,6	14,8	14,5	14,1
Сила Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	15	16	17	12	13	14
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	2,0	2,1	2,2	1,8	1,9	2,0
Прыжок вверх с места толчком двух ног	48 см	50 см	52 см	38 см	40 см	42 см

(15-18 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	4,2	4,2	3,9	4,7	4,5	4,3
Координация Челночный бег 3x10 м	13,8	13,4	13,1	14,4	14,1	13,8
Сила Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	16	17	18	13	14	15
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	2,2	2,3	2,4	1,9	2,0	2,2
Прыжок вверх с места толчком двух ног	52 см	54 см	56 см	42 см	44 см	46 см