

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Большеболдинский детско-юношеский центр

Утверждаю

Директор ДЮЦ

А.А. Тюкаев

Протокол заседания № 1

от 26 августа 2020 года



## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу**

Срок реализации : 2 года

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Программу разработал: Видяев И.Н.

Тренер-преподаватель ДЮЦ

с.Большое Болдино

2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	6
3. Содержание программы.....	8
4. Методическое обеспечение и условия реализации программы.....	9
5. Контрольные нормативы.....	11
6. Литература.....	14

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта – волейбол составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН , Уставом образовательной организации

«Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по волейболу» - это дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа в области физической культуры и спорта (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 (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта по волейболу.

**Цель** реализации Программы в системе дополнительного образования - удовлетворение потребности детей младшего школьного возраста или всех желающих обучающихся в период всего обучения (до 18 лет) в занятиях физической культурой и спортом, всестороннее развитие свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. Формирование готовности каждого обучающегося к плодотворной трудовой и другим видам деятельности на основе приобретённых начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в избранном виде спорта (волейбол).

**Задачи** реализации Программы в системе дополнительного образования:

- 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);

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.

**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.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной Программы - от 9 до 18 лет (с делением на учебные группы по возрастному и мотивационному критерию).

**Сроки реализации программы** 1 год.

**Максимальный объём тренировочной нагрузки**

<i>Этап подготовки</i>	<i>Период</i>	<i>Минимальная наполняемость группы (человек)</i>	<i>Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)</i>	<i>Максимальный количественный состав группы (человек)</i>	<i>Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах</i>
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	15	20	До 4- 6

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объём 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 156 до 234 часов в год и соответственно 4 и 6 часов в неделю. Выбор одного из 2 – х возможных вариантов реализации программы определяется с учётом предварительной тарификации в зависимости от места, состава обучающихся и целей реализации программы и осуществляется тренером-преподавателем в журналах учёта групповых занятий при годовом планировании.

#### **Режим тренировочной работы**

<i>Этап подготовки</i>	<i>Год обучения</i>	<i>Режим реализации</i>	<i>Максимальная продолжительность одного занятия (в академ. час)</i>	<i>Максимальное количество часов в неделю (в академ. час)</i>	<i>Годовой объем учебно-тренировочной работы (час/год)</i>
Спортивно-оздоровительный	Весь период	39 учебных недель на базе Образовательной организации либо на базе общеобразовательных школ	2 часа (90 минут) 2 раза в неделю	4	156
Спортивно-оздоровительный	Весь период	39 учебных недель на базе Образовательной организации	2 часа (90 минут) 3 раза в неделю	6	234

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки		
		Спортивно-оздоровительный этап		
		%	Часы (4 ч/нед.)	Часы (6 ч/нед.)
1	Теоретическая и психологическая подготовка	15	23	35
2	Общая физическая подготовка	40	63	94
3	Специальная физическая подготовка	11	17	26
4	Технико-тактическая подготовка	20	31	46
5	Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика	12	19	28
6	Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	2	3	5
	<b>ИТОГО:</b>	100%	156	234

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для спортивно-оздоровительного этапа подготовки.  
(тренировочная нагрузка 6 ч. в неделю)**

	Предметная область, раздел спортивной подготовки	часы	Месяцы								
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоретическая и психологическая подготовка	35	4	4	4	3	4	4	4	4	4
2	Общая физическая подготовка	94	10	11	11	10	10	11	11	10	10
3	Специальная физическая подготовка	26	3	3	3	3	2	3	3	3	3
4	Технико-тактическая подготовка	46	5	5	5	5	5	5	5	6	5
5	Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика	28	4	3	3	3	5	3	3	1	3
6	Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	5	0	0	0	2	0	0	0	2	1
	<b>ИТОГО:</b>	234	26	26	26	26	26	26	26	26	26

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

	Предметная область, раздел спортивной подготовки	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоретическая и психологическая подготовка	23	3	3	3	3	2	2	2	2	3
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
4	Технико-тактическая подготовка	31	3	4	3	3	4	4	4	3	3
5	Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская 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	0	1	1
	<b>ИТОГО:</b>	156	18	18	17	18	16	17	17	17	18

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТЕМЫ/РАЗДЕЛЫ ОБУЧЕНИЯ, КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ТЕМ ЗАНЯТИЙ.

№ п/п	Темы/разделы обучения	Кол-во часов (4/6 ч./нед.)	Дидактические единицы
<b>1</b>	<b>Теоретическая и психологическая подготовка – 23/35 час.</b>		
1.1	Краткий обзор истории развития волейбола. Правила соревнований	4/7	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	4/7	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	5/7	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	5/7	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	4/7	Спортивная честь. Воспитание морально-волевых качеств: патриотизма, гражданственности, сознательности. Воля к победе.
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка - 63/94 час.</b>		
2.1	Развитие силы и быстроты	19/29	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	17/27	Спортивные подвижные игры, 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	12/23	Развитие общей выносливости 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	5/15	Комплексы на расслабление и растяжение мышц.
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка 17/26час.</b>		
3.1	Развитие скоростно-силовых качеств	9/13	Броски набивного мяча двумя руками от головы, имитируя передачу сверху двумя руками, фазы ударного движения в нападающем ударе бросок набивного мяча в пол.
3.2	Развитие специальной выносливости	8/13	Скоростная выносливость: 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. Игровая выносливость: игры с увеличением количества партий, уменьшением количества игроков с заполнением перерывов между партиями выполнением прыжковых или беговых упражнений.
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка 31/46час.</b>		
4.1	Техническая подготовка	16/24	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. Верхняя передача из глубины площадки к сетке, верхняя передача около сетки, нападающий удар, приём ударов после перемещения, приём ударов с определением направления.
4.2	Тактическая подготовка	15/22	Тактика подач, индивидуальные тактические действия, скрытые передачи, отвлекающие действия, групповые действия в нападении, взаимодействие в защите.
<b>5.</b>	<b>Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика 28/19 час.</b>		



5.1	Соревнования, профессиональные пробы (судейство, проведение и обслуживание соревнований)	19/28	Инструкторская и судейская практика : планирование соревнований, виды соревнований (формы, характер и способы проведения соревнований). Участие в соревнованиях: контрольных играх - 2 раза в год.
<b>6.</b>	<b>Контрольные испытания 3/5 час.</b>		
6.1	Контрольные нормативы текущей аттестации	3/5	Текущий контроль проводится в течение учебного года тренером-преподавателем, согласно контрольным нормативам (приложение 1,2,3 Программы), с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий.
	<b>ИТОГО</b>	<b>156/234</b>	

#### **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ 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 прогрессирувания;

**2. спортивные:** направленности к максимально возможным для конкретного обучающегося достижениям, максимальной 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.

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

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

**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.

### Способы проверки уровня освоения программы

В целях объективного определения перспективности обучающихся, динамики уровня спортивного совершенствования и своевременного выявления недостатков в спортивной подготовке осуществляется текущий контроль успеваемости. Текущий контроль обучающихся проводится в течение учебного года тренером-преподавателем, согласно перечню контрольных нормативов (Приложения №1,2,3) Программы с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий.

## 5. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

### для спортивно-оздоровительных групп для ОБУЧАЮЩИХСЯ 9-10 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			девочки		
			Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)	Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)
Скоростные	Бег 30м, с	9	6,8и выше	6,7-5,7	5,1 и ниже	7,0и выше	6,9-6,0	5,3 и ниже
		10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	9	10,2 и выше	9,9-9,3	8,8 и ниже	10,8 и выше	10,3-9,7	9,3 и ниже
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	9	120 и ниже	130-150	175 и выше	110 и ниже	135-150	160 и выше
		10	130	140-160	185	120	140-150	170
Силовые Силовые	Бросок мяча 1 кг из-за головы стоя (м.)	9	8,0 и менее	9,5-8,5	11,0-10,0	7,5 и менее	9,0-8,0	10,5-9,5
		10	9,0 и менее	10-9,5	12-10,5	7,5 и менее	9,0-8,0	10,5-9,5
	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	9	1 и ниже	3-4	7 и выше	3 и ниже	7-11	16 и выше
		10	1	3-4	8	4	8-13	18

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП**  
**для спортивно-оздоровительных групп**  
 для ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-15 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)	Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)
Скоростные	Бег 30м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
Силовые	Бросок мяча 1 кг из-за головы стоя (м.)	11	9,5 и менее	11,5-10	13,0-12	7,5 и менее	9,0-8,0	10,5-9,5
		12	11,0	13-11,5	14-13,5	8,0	9,5-8,5	11,0-10,0
		13	11,0	13-11,5	14-13,5	8,0	9,5-8,5	11,0-10,0
		14	12	14-12,5	15,5-14,5	8,5	10,0-9,0	11,5-10,5
		15	12	14-12,5	15,5-14,5	8,5	10,0-9,0	11,5-10,5
	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	18

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
**для спортивно-оздоровительных групп**  
 для ОБУЧАЮЩИХСЯ 15-18 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)	Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)
Скоростные	Бег 30м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
		17,18	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8 и выше
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17,18	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
		17,18	190	205-220	240	160	170-190	210 и выше
		17,18	1100	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
Силовые	Бросок мяча 1 кг из-за головы стоя (м.)	16	12,5 и менее	14,5-13	16-15	9,0 и менее	10,5-9,5	12,0-11,0
		17,18	12,5 и менее	14,5-13	16-15	9,0 и менее	10,5-9,5	12,0-11,0
	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
		17,18	5	9-10	12	6	13-15	18 и выше

## ЛИТЕРАТУРА

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, 2013. – 112с.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства - М., 1998.