

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ПИТЕРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» село Питерка  
Питерского района Саратовской области**

Молодёжная, д.12, Питерка село, Питерский район, Саратовская область, 413320  
Тел. 8(84561) 2-14-92; <http://pit-dussch.myl.ru>; E-mail: [dyussh.piterka@mail.ru](mailto:dyussh.piterka@mail.ru)  
ОКПО 3620267; ОГРН 1026400962598; ИНН/КПП 6426004189/642601001

«Принято»

На заседании тренерско-педагогического  
совета МУДО «ДЮСШ» с. Питерка  
Протокол № 5  
от «18» августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор МУДО «ДЮСШ» с. Питерка

  
В.П. Андреев  
Приказ № 84 от 21 августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
по виду спорта «Волейбол»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Возраст обучающихся:** 7-17 лет.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Количество часов в год:** 276, режим 6 ч/н.

**Разработчик:** Скивко Владимир Геннадиевич,  
тренер-преподаватель

с. Питерка  
2023 г.

## Содержание

№ п.п.	Раздел	Страница
<b>I.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	3
1.	Краткая характеристика вида деятельности	3
2.	Направленность	4
3.	Цель Программы	4
4.	Задачи Программы	4
5.	Адресат Программы	4
6.	Актуальность	5
7.	Формы и режим реализации Программы	5
8.	Организация образовательного процесса	6
9.	Ожидаемые результаты	7
10.	Формы контроля и подведение итогов	7
<b>II.</b>	<b>Учебный план и содержание Программы</b>	8
1.	Планирование учебного процесса	8
2.	Содержание Программы	11
<b>III.</b>	<b>Организационно-педагогические условия содержания Программы</b>	18
1.	Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений	18
2.	Материально-техническое обеспечение	23
3.	Учебно-информационное обеспечение	23
4.	Кадровое обеспечение	24

# І. Пояснительная записка

## 1. Краткая характеристика вида деятельности.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «волейбол» для МУДО ДЮСШ с. Питерка (далее – Программа) разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона № 127-ФЗ от 30.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН «Санитарно – эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования»;
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- рекомендаций ФГБУ «ФЦОМОФВ» (протокол №4 от 26.05.2021 г.) «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта»;
- приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава МУДО «ДЮСШ» с. Питерка Питерского района Саратовской области.

Волейбол (англ. Volleyball от volley – «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball –«мяч»)- один из интереснейших видов спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трех касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Впервые волейбол появился в Соединенных Штатах Америки в 1895г. Придумал эту игру преподаватель физического воспитания Вильям Морган. В России волейбол начинает культивироваться с 1920-21 годов. Отличительные особенности волейбола обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий - приемов игры( техники). При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. В волейболе , как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Интерес к волейболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У волейбола есть 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,

**2. Настоящая Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.**

**3. Целью Программы** является выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества. Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий. В данной Программе предполагается использовать современные методики, основанные на постоянном изучении всех элементов волейбола и тактики, с последующим совершенствованием игры в целом.

#### **4. Задачи Программы:**

- 4.1. Вовлечение максимально возможное число детей в систематическое занятие спортом, воспитывать устойчивый интерес к нему.
- 4.2. Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности.
- 4.3. Формирование у детей здорового образа жизни.
- 4.4. Развитие физических, интеллектуальных способностей, нравственных, морально-этических и волевых качеств.
- 4.5. Овладение основами волейбола.

**5. Адресат Программы.** Данная Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 до 17 лет и в ней представлено содержание работы в один этап – спортивно – оздоровительный. Срок её реализации – один год. На спортивно-оздоровительном

этапе подготовки осуществляется спортивно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта «волейбол». Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Допускается дополнительный набор детей в течении учебного года на основании результатов тестирования и собеседования. Группы могут быть смешанными или формироваться с учётом гендерной принадлежности обучающихся. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы. В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке волейболистов. Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке. 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.

**6. Актуальность** Программы выражается в следующем. За последние десятилетие отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «волейбол» способствует вовлечению обучающихся всех возрастов в образовательный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

## **7. Формы и режим реализации Программы.**

7.1. Основная форма обучения - очная. При необходимости допускается перевод на дистанционное обучение с применением информационно-коммуникационных средств обучения.

7.2. Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- групповая;
- фронтальная – по подгруппам;
- индивидуальная.

7.3. Тип занятий: теоретический, практический, комбинированный, контрольно -

тестовый, тренировочный, соревновательный, игровой.

7.4. Формы проведения занятий: беседа, соревнование, опрос, открытое занятие, показательные выступления, учебная игра, итоговое занятие.

7.5. Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий:

- словесный (устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ);
- наглядный (показ, демонстрация видеоматериалов, показ тренером-преподавателем приёмов исполнения);
- практический (упражнения, тренировочные упражнения).

7.6. Режим занятий. Программа рассчитана на пять лет обучения. Её годовой объём составляет 276 часов (46 недель). Учебно-тренировочного занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа. Продолжительность учебного часа составляет 40 минут. Всего недельная нагрузка составляет 6 часов. Занятия в каникулярное время проводятся по расписанию.

## **8. Организация образовательного процесса.**

8.1. Группы формируются в начале учебного года на бесплатной основе. Обучающиеся не должны иметь противопоказаний по состоянию здоровья для занятий волейболом.

8.2. Образовательный процесс осуществляется в разновозрастной группе постоянного состава. При решении вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объёмные нагрузки, интенсивность тренировок) образовательный процесс реализует принципы дифференцирования и индивидуализации: учет физического, функционального, половозрастного, морально-волевого развития каждого подростка.

8.3. Все занятия, проводимые в спортивном зале или на свежем воздухе, начинаются с обязательной пятнадцатиминутной разминки, которая может проводится в форме подвижных или спортивных игр.

8.4. Программа является основным документом для эффективного построения и проведения занятий по волейболу в спортивно-оздоровительных группах и содействует успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

8.5. Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

8.6. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

8.7. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи. В программе практический и теоретический материал по каждому году обучения излагается только новый, но наряду с этим дается и старый для его закрепления и совершенствования. Занятия по теоретическому

материалу проводятся в виде групповых собеседований. При этом необходимо широко использовать наглядные пособия (таблицы, рисунки, плакаты и учебные видео фильмы).

8.8. Теоретические темы излагаются в учебных группах в соответствии с учебным планом. Объем и содержание излагаемой темы определяется возрастом обучающихся учебной группой и количеством часов, отведенных на данную тему. Чем старше спортсмен, тем глубже и полнее изучается материал. По ходу изучения теоретических тем необходимо давать домашнее задание по чтению как популярной, так и специальной литературы по волейболу, периодически заслушивая сообщения обучающихся в виде краткой информации.

## **9. Ожидаемые результаты.**

### **9.1. Личностные результаты:**

адаптация ребёнка к жизни в социуме, его самореализация;

- приобретение уверенности в себе;
- формирование самостоятельности, ответственности, морально-волевых качеств;
- формирование чувства коллективизма, уважительного отношения к сопернику.

### **9.2. Метапредметные результаты:**

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности;
- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- знакомство с основными правилами игры в волейбол;
- приобретение первоначальных навыков технико-тактических действий.
- стремление к овладению основами техники игры в волейбол.

### **9.3. Предметные результаты:**

- овладение разнообразными приёмами игры в волейбол;
- формирование практических навыков игры и умения сочетать индивидуальные и групповые тренировки;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга, повышение спортивного мастерства.

## **10. Формы контроля и подведение итогов.**

10.1. Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости и промежуточной (годовой) аттестации обучающихся в соответствии с разработанным и действующим в спортивной школе локальным нормативным актом – «Положением о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся муниципального учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» село Питерка Питерского района Саратовской области». Так как в спортивно-оздоровительных группах занимаются дети и подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения Программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях. Цель данного мероприятия

– зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

10.2. Одной из форм проверки результата обучения является повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение Программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по волейболу. Косвенными критериями служат заинтересованность обучающихся в выбранном виде деятельности, развитии чувства ответственности и товарищества.

10.3. Оценка *текущего контроля* за успеваемостью осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость. Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в журнале учета групповых занятий спортивной школы. Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

10.4. Качество знаний и умений обучающихся проверяется через аттестацию.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения обучающихся. Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной, итоговой (годовой) аттестации осуществляется с использованием оценочных материалов, разработанных МУДО «ДЮСШ »с. Питерка.

10.5. *Промежуточная аттестация* проводится с целью:

- проверки соответствия физической подготовки обучающихся требованиям настоящей Программы;

- диагностики уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Промежуточная аттестация для всех возрастных групп включает в себя полугодовое оценивание результатов учебы обучающихся по общей физической подготовке с фиксацией их результатов в протоколах сдачи контрольных нормативов и проводится в сроки, определяемые администрацией спортивной школы. Отметка не ставится – делается запись «+» или «-».

10.6. *Итоговая аттестация* по итогам учебного года проводится по графику проведения годовой аттестации обучающихся и включает в себя годовое оценивание результатов учёбы обучающихся. Итоговая аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла; все результаты ниже 3-х баллов оцениваются в 2 балла. Обучающемуся, сдающему комплекс контрольных нормативов по физической подготовке в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности: отлично – 18-20 баллов; хорошо -14-17 баллов; удовлетворительно: от 10-13 баллов; неудовлетворительно – от 9 баллов и ниже.



## II. Учебный план и содержание Программы

### 1. Планирование учебного процесса.

1.1. Наполняемость групп по годам обучения, объем учебно-тренировочной работы и требования по физической подготовке

Год подготовки	Наполняемость групп, чел.		Нормативный объем недельной нагрузки, час.	Требования по физической подготовке (на конец учебного года)
	мин.	макс.		
1 год	14	24	6	Контрольные испытания по физической подготовке (ОФП и СФП)

1.2. Примерный учебный план на 46 недель тренировочной и соревновательной деятельности

№ п. п.	Разделы подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
	Теоретическая подготовка, час	10	10		беседа, тестирование
	Общая физическая подготовка, час	110		110	тестирование
	Специальная физическая подготовка, час	42		42	тестирование
	Техническая подготовка, час	80		80	тестирование
	Тактическая подготовка, час	10		10	тестирование
	Инструкторская и судейская подготовка, час	4		4	учебные игры, судейство
	Участие в соревнованиях, час	12		12	соревнования, учебные игры
	Диагностика и мониторинг, час	8		8	контрольно-тестовые упражнения
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>276</b>	<b>10</b>	<b>266</b>	

1.3. Примерный годовой план распределения учебных часов тренировочных занятий

№ п. п.	Разделы подготовки	Количество учебных часов по разделам в месяц												Всего часов по разделу
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07		

1.	Теоретическая подготовка:	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
	а) физическая культура и спорт в России (мин.);	10		10			10		10		10		
	б) влияние физических упражнений на организм (мин.)		10			20			10	10			
	в) соревнования, правила игры в волейбол (мин.);	20		20	10		20	20	20	10	20		
	г) оборудование и инвентарь (мин.);		10		10					10			
	д) гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (мин.)	10	10			20	10			10			
	е) сведения о строении и функциях организма человека (мин.)		10	10	20			20			10		
2.	Общая физическая подготовка	10	10	10	11	10	10	11	10	10	10	8	110
3.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	42
4.	Техническая подготовка	10	10	10	7	6	6	8	6	7	6	4	80
5.	Тактическая подготовка	1	1	1		1		2	1	1	1	1	10
6.	Инструкторская и судейская подготовка						1			1	1	1	4
7.	Соревнования					4	4		4				12
8.	Диагностика и мониторинг				3					2	3		8
	<b>Общее количество часов в месяц:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>276</b>

#### 1.4. Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество встреч-игр)

Виды соревнований	Спортивно – оздоровительный этап
По физической подготовке	2-4
Контрольные	3
Подводящие	-
Основные	2

## 2. Содержание Программы.

### 2.1. Общие сведения.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточный для освоения программы. На обучение на спортивно-оздоровительном этапе допускаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст зачисления в спортивную школу – 7 лет. Максимальный возраст обучающихся – 17 лет. Основными формами учебно-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.

### 2.2. Теоретическая подготовка.

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

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

2.2.3. *Влияние физических упражнений на организм занимающихся.* Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

2.2.4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

2.2.5. *Соревнования, правила игры в волейбол.* Соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах. Правила соревнований в волейболе. Правила игры в волейбол.

2.2.6. *Основы техники и тактики волейбола.* Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике волейбола.

2.2.7. *Оборудование и инвентарь*, применяемые в процессе соревнований и тренировки в волейболе. Тренажерные устройства, технические средства.

2.3. Общая физическая подготовка (ОФП).

2.3.1. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учётом возраста обучающихся и специфики волейбола. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, лёгкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

2.3.2. *Строевые упражнения*. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2.3.3. *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 разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

2.3.4. *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.

2.3.5. *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.

2.3.6. *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. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

2.3.7. *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 (более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

2.3.8. *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. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

2.3.9. *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. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, ручной мяч, баскетбол.

2.3.10. *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.). Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

2.3.11. *Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

2.3.12. *Спортивные игры:* баскетбол, мини-футбол, ручной мяч.

## 2.4. Специальная физическая подготовка (СФП)

2.4.1. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для игры в волейбол. Задачи её непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приёмам волейбола и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

2.4.2. *Бег с остановками и изменением направления.* «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

2.4.3. *Бег (приставные шаги)* в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи,

нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

2.4.4. *Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2.4.5. *Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

2.4.6. *Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

2.4.7. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

2.4.8. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

2.4.9. *Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). 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, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

## 2.5. Техническая подготовка.

### 2.5.1. Техника нападения:

- перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения;
- передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке;
- подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач;
- нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной.

### 2.5.2. Техника защиты:

- перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым);

- прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения;
- блокирование: одиночное блокирование прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач.

## 2.6. Тактическая подготовка.

### 2.6.1. Тактика нападения:

- индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны;
- групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями;
- командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку зоны 2.

### 2.6.2. Тактика защиты:

- индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу;
- групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками;
- командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

## 2.7. Инструкторская и судейская подготовка.

2.7.1. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

### 2.7.2. Обучающиеся должны за период обучения:

- освоить терминологию, принятую в волейболе;
- овладеть командным языком, уметь отдать рапорт;
- в качестве дежурного подготовить места для занятий, инвентаря и оборудования;
- уметь вести наблюдения за обучающимися, выполняющими приём игры и находить ошибки;



- судейство на учебных играх;
- проведение соревнований по волейболу в своей спортивной школе.

## 2.8. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий.

2.8.1. Вся ответственность за безопасность обучающихся в зале возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящих занятия с группой. На первом занятии обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности в зале, пожарной безопасности и расписываются в журнале под личную роспись или роспись законного представителя обучающегося. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся в спортивном зале.

### 2.8.2. Общие требования безопасности:

- к занятиям физической культурой допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- в спортивном зале заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой;
- не входить в спортивный зал в верхней одежде;
- соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти );
- не заносить в спортзал предметы, не предназначенные для занятий спортом.

### 2.8.3. Требования безопасности перед началом занятий:

- переодеться в спортивную одежду в раздевалке;
- не входить в спортивный зал без разрешения тренера;
- спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал;
- не включать самостоятельно электроосвещение;
- не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания тренера;
- внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности на занятии.

### 2.8.4. Требования безопасности во время занятий:

- во время занятий вблизи игровых зон не должно быть посторонних лиц;
- не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера;
- при выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;
- не вести игру влажными руками;
- запрещается бить мяч ногами.
- нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч;
- выполнять только те упражнения, которые были даны тренером – преподавателем;
- соблюдайте дисциплину и порядок на занятии;
- не уходите с занятий без разрешения тренера;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приёмы самостраховки.

### 2.8.5. Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведённое место спортивный инвентарь;
- снять спортивную форму и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом;

- о всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру-преподавателю.

#### 2.8.6. Тренер обязан:

- производить построение и переключку группы перед занятиями с последующей регистрацией присутствующих в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
- не допускать увеличения числа обучающихся сверх установленной нормы;
- подавать докладную записку в администрацию школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

### III. Организационно-педагогические условия реализации Программы

#### 1. Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений.

##### 1.1. Физическая подготовка (ОФП, СФП):

1.1.1. *Бег 30м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»). Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге – два человека. Разрешается одна попытка.

1.1.2. *Челночный бег 5х6м.:30 м.* На расстоянии 6 метров чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6 м. пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих – два человека. Разрешается одна попытка.

1.1.3. *Прыжок в длину с места.* Испытуемый встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до одного см. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

Тестирование проводится в спортивном зале.

1.1.4. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран». Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50\*50 см. число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места-со взмахом рук). Из трёх попыток учитывается лучший результат.

1.1.5. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперёд. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

1.1.6. *Поднимание туловища из положения лёжа на спине.* Выполняется на гимнастических матах из положения лёжа на спине руки за головой, локти разведены в стороны, касаются гимнастического мата, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, ступни ног закреплены. По команде «Марш» обучающийся выполняет наклон вперёд до касания локтями коленей и возвращается в и.п. до касания лопатками гимнастического мата. Учитывается количество подъёмов за 30 сек.

1.1.7. *Подтягивание из виса на высокой перекладине.* Проводится из виса на высокой перекладине хватом сверху. Подтягивание считается выполненным правильно, когда подбородок при подтягивании касается перекладины сверху, ноги прямые без рывков

и махов (сгибание ног в коленных суставах не допускается). При опускании в вис, руки выпрямляются полностью. Упражнение выполняется обучающимися максимальное количество раз. Подсчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Неправильно выполненные подтягивания не подсчитываются.

1.1.8. *Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.* Выполняется из и.п. упор лёжа на пол. Корпус во время выполнения упражнения удерживается ровно без прогибов. По команде обучающийся выполняет сгибание рук до угла сгибания в локтевых суставах в 90 градусов и возвращается в и.п. Упражнение выполняется обучающимся максимальное количество раз. Учитывается количество правильно выполненных отжиманий.

## 1.2. Зачётные требования.

### 1.2.1. Нормативные требования по промежуточной аттестации по физической подготовке (юноши)

№ п.п.	Контрольные нормативы	Возраст обучающихся (лет)										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Челночный бег 6*5 м., сек	13.9	13.5	13.1	12.6	12.0	11.8	11.6	11.4	11.2	11.1	11.1
2.	Бег 30 м., сек	7.4	7.2	7.0	6.8	6.6	6.5	6.4	6.3	6.1	6.0	6.0
3.	Прыжок в длину с места, см	110	120	130	145	160	170	180	190	200	210	210
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (7-12 лет), кол-во раз. Подтягивание из виса на высокой перекладине (13-17 лет), кол-во раз	4	5	7	9	13						
							4	5	6	7	8	8
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек., кол-во раз	10	11	12	13	15	16	18	19	21	22	22

### 1.2.3. Нормативные требования по промежуточной аттестации по физической подготовке (девушки)

№ п.п.	Контрольные нормативы	Возраст обучающихся (лет)										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Челночный бег 6*5 м., сек	14.1	13.8	13.5	13.1	12.8	12.6	12.3	12.1	12.0	11.8	11.8
2.	Бег 30 м., сек	7.4	7.3	7.2	7.1	7.0	6.9	6.9	6.8	6.7	6.6	6.6
3.	Прыжок в длину с места, см	100	110	120	135	150	160	165	170	180	185	185
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	3	4	5	6	8	9	11	12	13	14	14
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек., кол-во раз	9	10	11	12	13	14	16	17	19	21	22

1.2.4. Нормативные требования по итоговой аттестации по физической подготовки на конец учебного года (юноши)

№ п.п.	Контрольные нормативы	Оценка (баллы)	Возраст обучающихся (лет)										
			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Челночный бег 6*5 м., сек	5	13.1 и м.	12.8 и м.	12.3 и м.	11,8 и м.	11.2 и м.	11.0 и м.	10.8 и м.	10.6 и м.	10.4 и м.	10.3 и м.	10.3 и м.
		4	13.5	13.1	12.7	12,2	11,6	11.4	11.2	11.0	10.8	10.7	10.7
		3	13.9	13.5	13.1	12.6	12.0	11.8	11.6	11.4	11.2	11.1	11.1
		2	14.3	13.9	13.5	13.0	12.4	12.2	12.0	11.8	11.6	11.5	11.5
2.	Метание набивного мяча весом 1кг из-за головы двумя руками: стоя на месте, м	5	8,0 и б.	8.5 и б.	9.0 и б.	10.и б.	10.и б.	11.и б.	12.и б.	13.и б.	14,и б.	15,и б.	16 и б.
		4	7.5	8.0	8.5	9.5	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	15.5
		3	6.0	6.5	7.0	8.0	8.5	9.5	10.5	11.5	12.5	13.5	14.0
		2	5.0	5.5	6.0	7.0	7.5	8.5	9.5	10.5	11.5	12.5	13.0
3.	Бег 30 м., сек	5	6.3 и м.	6.1 и м.	5.9 и м.	5.7 и м.	5.5 и м.	5.4 и м.	5.3 и м.	5.2 и м.	5.0 и м.	4.9 и м.	4.9 и м.
		4	6.7	6.5	6.3	6.1	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4	5.3	5.3
		3	7.1	6.9	6.7	6.5	6.3	6.2	6.1	6.0	5.8	5.7	5.7
		2	7.5	7.3	7.1	6.9	6.7	6.6	6.5	6.4	6.2	6.1	6.1
4.	Прыжок в длину с места, см	5	130 и б.	140 и б.	150 и б.	165 и б.	180 и б.	190 и б.	200 и б.	210 и б.	220 и б.	230 и б.	230 и б.
		4	120	130	140	155	170	180	190	200	210	220	220
		3	110	120	130	145	160	170	180	190	200	210	210
		2	100	110	120	135	150	160	170	180	190	200	200
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	5	30 и б.	34 и б.	38 и б.	42 и б.	45 и б.	48 и б.	51 и б.	55 и б.	58 и б.	60 и б.	60 и б.
		4	26	30	34	38	41	44	47	51	54	56	56
		3	22	26	30	34	37	40	43	47	50	52	52
		2	18	22	26	30	33	36	39	43	46	48	48

1.2.5. Нормативные требования по итоговой аттестации по физической подготовк на конец учебного года (девушки)

№ п.п.	Контрольные нормативы	Оценка (баллы)	Возраст обучающихся (лет)										
			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Челночный бег 6*5 м., сек	5	13.3 и м.	13.0 и м.	12.7 и м.	12.3 и м.	12.0 и м.	11.8 и м.	11.5 и м.	11.3 и м.	11.2 и м.	11.0 и м.	11.0 и м.
		4	13.7	13.4	13.1	12.7	12.4	12.2	11.9	11.7	11.6	11.4	11.4
		3	14.1	13.8	13.5	13.1	12.8	12.6	12.3	12.1	12.0	11.8	11.8
		2	14.5	14.2	13.9	13.5	13.2	13.0	12.7	12.5	12.4	12.2	12.2
2.	Метание набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками: стоя на месте, м	5	6.5 и б.	7.0 и б.	7.5 и б.	8.5 и б.	9.0 и б.	9.5 и б.	10.0 и б.	11.0 и б.	12,0 и б.	13 и б.	13 и б.
		4	6.0	6.5	7.0	8.0	8.5	9.0	9.5	10.5	11.5	12.5	12.5
		3	4.5	5.0	5.5	6.5	7.0	7.5	8.0	9.0	10.0	11.0	11.0
		2	3.5	4.0	4.5	5.5	6.0	6.5	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0
3.	Бег 30м., сек	5	6.7 и м.	6.6 и м.	6.5 и м.	6.4 и м.	6.3 и м.	6.2 и м.	6.2 и м.	6.1 и м.	6.0 и м.	5.9 и м.	5.9 и м.
		4	7.0	6.9	6.8	6.7	6.6	6.5	6.5	6.4	6.3	6.2	6.2
		3	7.4	7.3	7.2	7.1	7.0	6.9	6.9	6.8	6.7	6.6	6.6
		2	7.8	7.7	7.6	7.5	7.4	7.3	7.3	7.2	7.1	7.0	7.0
4.	Прыжок в длину с места, см	5	120 и б.	130 и б.	140 и б.	155 и б.	170 и б.	180 и б.	185 и б.	190 и б.	200 и б.	205 и б.	205 и б.
		4	110	120	130	145	160	170	175	180	190	195	195
		3	100	110	120	135	150	160	165	170	180	185	185
		2	90	100	110	125	140	150	155	160	170	175	175
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	5	27 и б.	31 и б.	35 и б.	39 и б.	41 и б.	44 и б.	47 и б.	49 и б.	52 и б.	54 и б.	54 и б.
		4	24	28	32	36	38	41	44	46	49	51	51
		3	20	24	28	32	34	37	40	42	45	47	47
		2	16	20	22	26	30	33	36	38	41	43	43

## 2. Материально-техническое обеспечение.

2.1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал в спортивной школе с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

2.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для осуществления спортивной подготовки

№ п.п.	Наименование	Единица измерения	Количество
Для спортивной дисциплины: «волейбол»			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Стойки волейбольные	комплект	1
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Табло перекидное	штук	1
17.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

## 3. Учебно-информационное обеспечение.

3.1. Основная литература.

3.1.1. Байрулин Ю.Ф., Карамшин Ю.Д. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1981.

3.1.2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. - М., 2000.

3.1.3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.

3.1.4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. -М., 1988.

3.1.5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. -М., 1991.

3.1.6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.

3.1.7. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

3.1.8. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Примерные программы для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.; Советский спорт, 2003г.

3.1.9. Марков К.К. . Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

3.1.10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки

спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

3.1.11. Официальные волейбольные правила 2021-2024 г.г.

3.2. Перечень интернет - ресурсов.

3.2.1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru.

3.2.2. Консультант Плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».

3.2.3. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru).

3.2.4. Олимпийский комитет России [www.olimpik.ru](http://www.olimpik.ru).

3.2.5. Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru).

3.2.6. Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkulturai sport.ru](http://www.fizkulturai sport.ru).

#### **4. Кадровое обеспечение.**

4.1. Уровень квалификации тренеров-преподавателей должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г., регистрационный № 54519) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 г., регистрационный № 22054).

4.2. На основании ФССП лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

4.3. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели должны использовать:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) один раз в три года;

- использование современных дистанционных образовательных технологий;

- участие в конференциях, мастер-классах.