

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ,
НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

Рассмотрено
на заседании Экспертного совета
ГАУ ДО ВО «Региональный центр»
Протокол № 5
от «23» 09. 2019 г.

Утверждаю:
Директор
ГАУ ДО ВО «Региональный центр»
Н.Н. Гелева
« » 20 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по волейболу**

Направленность: физкультурно-спортивная

Профиль: волейбол

Возрастная категория: 9-18 лет

Срок реализации: 234 часа

г. Воронеж
2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«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 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 растёт, 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.

Нормативные основания разработки и реализации Программы:

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".
- Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19 г. «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013№731».

- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный № 33660).

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

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 показателях его физического и психологического здоровья.

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.

Среди подходов к системе **отбора обучающихся для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе** можно отметить:

- возраст от 9 до 18 лет;
- портфолио ребенка;
- отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям волейболом.

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-оздоровительны	Весь период	10	15-20	30	до 6***

й этап					
--------	--	--	--	--	--

*** группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

В соответствии с этими нормативами общий объем программы может быть различным в зависимости от места, состава занимающихся и целей реализации программы и составлять от 234 до 156 часов в год и соответственно 6 и 4 часа 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	2 часа (90 минут) 3 раза в неделю	6	234
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

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки		
		Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)		
		%	Часы (6 ч/нед.)	Часы (4 ч/нед.)
1	Теоретическая и психологическая подготовка	15	35	23
2	Общая физическая подготовка	40	94	63
3	Специальная физическая подготовка	11	26	17
4	Технико-тактическая подготовка	20	46	31

5	Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика	12	28	19
6	Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	2	5	3
	ИТОГО:	100%	234	156

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

Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

	Предметная область, раздел спортивной подготовки	часы									
			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
	ИТОГО:	234	26	26	26	26	26	26	26	26	26

(тренировочная нагрузка 4 ч. в неделю)

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

	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	
	ИТОГО:	156	18	18	17	18	16	17	17	17	18	

№ п/п	Темы/разделы обучения	Кол-во часов (6/4 ч./нед.)	Дидактические единицы
1	Теоретическая и психологическая подготовка – 35/23 час.		
1.1	Краткий обзор истории развития волейбола. Правила соревнований	7/4	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	7/4	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	7/5	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	7/5	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	7/4	Спортивная честь. Воспитание морально-волевых качеств: патриотизма, гражданственности, сознательности. Воля к победе.
2	Общая физическая подготовка - 94/63 час.		
2.1	Развитие силы и быстроты	29/19	Быстрота: бег с высоким подниманием бедра ускорение из различных стартовых положений на небольшие отрезки (3,6,9 м), «челночный бег», бег приставными скрестными шагами.

			Подвижные игры по упрощённым правилам («перестрелка», «охотники и утки» и т.д.) Сила: упражнения с отягощениями малого и среднего веса, прыжки, метания, отжимания, махи, подтягивания.
2.2	Развитие координации	27/17	Спортивные подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами, прыжки через скакалку, прыжки через скамейку вправо, влево, с поворотами, бег с преодолением препятствий, слаломный бег с ведением мяча рукой или ногой.
2.3	Развитие выносливости	23/12	Развитие общей выносливости методом длительного непрерывного упражнения с равномерной нагрузкой (упражнения с большой длительностью от 0,5ч. до 2 ч.) и переменной нагрузкой (упражнения с длительностью от 40 мин. до 1 ч. с несколькими ускорениями на различных дистанциях).
2.4	Развитие гибкости	15/5	Комплексы на расслабление и растяжение мышц.
3	Специальная физическая подготовка 26/17час.		
3.1	Развитие скоростно-силовых качеств	13/9	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	13/8	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.
4	Технико-тактическая подготовка 46/31час.		
4.1	Техническая подготовка	24/16	Игра с мячом одного или двух игроков, нижняя передача мяча на месте, нижняя передача мяча в движении и основные стойки, подача снизу и приём подачи, ловля, броски и передача- игра с нижней подачей, игра в волейбол 2х2,3х3,4х4, ловля и броски для верхней подачи. 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	22/15	Тактика подач, индивидуальные тактические действия, скрытые передачи, отвлекающие действия, групповые действия в нападении, взаимодействие в защите.
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика 28/19 час.		
5.1	Соревнования, профессиональные пробы (судейство, проведение и обслуживание соревнований)	28/19	Инструкторская и судейская практика : планирование соревнований, виды соревнований (формы, характер и способы проведения соревнований). Участие в соревнованиях: контрольных играх - 2 раза в год.
6.	Контрольные испытания 5/3 час.		
6.1	Контрольные нормативы текущей аттестации	5/3	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.
	ИТОГО	234/156	

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. **общедагогические (дидактические) принципы:** воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;

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

5.ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

<i>Ожидаемые результаты реализации программы</i>	<i>Основные показатели оценки результатов</i>
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.

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, 20013. – 112с.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства - М., 1998.

Приложение №1
к дополнительной общеразвивающей
программе по волейболу

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	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	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

	не (Д), КОЛ-ВО раз							
--	-----------------------	--	--	--	--	--	--	--

Приложение №2
к дополнительной общеразвивающей
программе по волейболу

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	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше

	перекладине(М),	12	1	4-6	7	4	11-15	20
	подтягивание на	13	1	5-6	8	5	12-15	19
	низкой	14	2	6-7	9	5	13-15	17
	перекладине (Д), кол-во раз	15	3	7-8	10	5	12-13	18

Приложение №3
к дополнительной общеразвивающей
программе по волейболу

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