

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

А.В. Дударева



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
по волейболу
«Стремительный мяч»**

**Уровень сложности: базовый
Направленность: физкультурно-спортивная**

Срок реализации: 3 года

**Разработчики программы:
учителем ФК Клейменова И.В.**

Дивногорск, 2024 год

Пояснительная записка.

Программа «Стремительный мяч» для обучающихся 5 - 7 классов разработана в соответствии: с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 (в редакции приказа Минобрнауки от 29.12.2014 № 1644).

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игры в волейбол;
- обучение учащихся жизненно – важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на городских соревнованиях.

Образовательные задачи:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приемами игры в волейбол;
- участвовать в городских соревнованиях по волейболу;

Развивающие задачи:

- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно – силовые качества, выносливость;

Воспитательные задачи:

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Место и время проведения занятий:

Занятия секции «волейбол» проводятся в спортивном зале МАОУ Гимназия № 10: 2 раза в неделю по 1ч30 мин:
понедельник – 14.30-16.00, четверг – 14.30-16.00.

Условия реализации программы секции «волейбол»:

Количество обучаемых в секции – 12 – 18 человек. В секции имеют право заниматься учащиеся основной подготовительной медицинской группы, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск по физической культуре. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основной принцип работы секции по волейболу – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часы) и качественных показателях.

Форма обучения: очная – с 01.09. 2018 по 27.06. 2019;
заочная – с 01.07 по 31.08

Формы и методы проведения занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуально-теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в товарищеских встречах;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

Прогнозируемые результаты работы:

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол;
3. Участие в городских, школьных соревнования по волейболу;

4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
5. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время;
6. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодежи.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов	Основные элементы содержания, их отработка	Дата
1	Техника безопасности во время тренировочных занятий по волейболу.	1	Знать и соблюдать технику безопасности во время тренировочных занятий по волейболу.	3.09
2	Теоретическая подготовка.	1	Гигиенические требования к форме, врачебный контроль.	6.09
3-5	Физическая подготовка.	3	Комплекс физических упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости).	10,13.09
Техника передвижения				
6-8	Техника передвижения волейболиста.	2	Изучение стойки волейболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед); передвижений: шагом, двойным шагом, приставным шагом, прыжком, падениями, обычным бегом короткими отрезками. Отработка данных умений.	17,20.09
9-11	Стойка волейболиста. Физическая подготовка.	2	Изучение стойки волейболиста. (Ноги должны быть согнуты, ступни параллельно на ширине плеч, либо одна нога вперед, либо ноги параллельно на одной линии.)	24,27.09 -

			Развитие ловкости, координации.	
12-14	Передвижение приставными шагами в стойке волейболиста	3	Передвижения приставным шагом левым, правым боком, спиной в средней, высокой стойке.	1,4.10
15-17	Передвижения прыжком, двойным шагом, падением. Физическая подготовка.	3	Выполнение перемещений избранным способом. Перекат на спину. Развитие быстроты. Отработка умений.	8.11.10
118-20	Стойка волейболиста. Физическая подготовка.	2	Перемещения в различных стойках. Развитие силы.	15,18.10
21-23	Передвижения волейболиста.	2	Передвижения приставным шагом левым, правым боком, спиной в средней, высокой стойке. Отработка умений.	22,25.10
24-26	Физическая подготовка.	3	Комплекс физических упражнений, на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости).	29,10 1.11
Техника владения мячом. Передачи мяча двумя руками сверху				
27-29	Передача мяча двумя руками сверху в опоре	2	В выполнении верхней передачи участвуют ноги, туловище и руки. Все движения должны быть направлены строго прямолинейно. Ноги, туловище и руки действуют последовательно.	5,8.11
30-32	Передача мяча двумя руками сверху после передвижения. Физическая подготовка.	3	Комплекс физических упражнений, на развитие физических качеств.	12,15.11
33-35	Передача мяча двумя руками сверху назад за голову.	2		Правильный выход под мяч. Отработка умений.

36-38	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Чередование способов передач. Физическая подготовка.	3		26,29.11
Техника владения мячом. Передачи мяча двумя руками снизу				
39-40	Передача мяча двумя руками снизу стоя на месте.	2	При нижней передаче ладони вложены одна в другую. Движения ног и туловища имеют такое же первостепенное значение как и при верхней передаче. Развитие координации.	3.6.12
41-43	Передача мяча двумя руками снизу с выпадом. Физическая подготовка.	2		10,13.12
44-46	Передача мяча двумя руками снизу после передвижения.	2	Правильный выход под мяч. Прием-передача мяча, летящего с медленной скоростью; мячей ускоренных и скоростных. Отработка умений.	17,20.12
47-49	Чередование способов передач. Физическая подготовка.	2		24,27.12
50-52	Учебная игра в волейбол. Физическая подготовка.	3	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, а также взаимодействовать с командой. Акробатическая подготовка волейболиста.	31,12 3.01
Техника владения мячом. Подачи нижние				
53-55	Нижняя прямая подача. Прием – передача мяча. Физическая подготовка.	3	Знать технику выполнения нижних подач, уметь их выполнять. Развитие силы. Развитие быстроты.	10,14.01

56-58	Нижняя боковая подача. Прием – передача мяча.	3	Отработка умений.	17,21.01
59-61	Чередование способов нижних подач. Прием мяча.	3		24,28.01
62-64	Учебная игра в волейбол.	3	Уметь играть в волейбол с применением изученных приемов, а также взаимодействовать с командой	31.1 04.02
65-67	Учебная игра в волейбол. Физическая подготовка.	2	Круговая тренировка с применением упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости).	7,11.02
Техника владения мячом. Поддачи верхние				
68-70	Верхняя прямая подача. Прием-передача мяча.	3	Знать технику выполнения верхних подач, уметь их выполнять. Развитие силы. Развитие прыгучести.	14,18.02
71-73	Верхняя боковая подача. Прием-передача мяча.	2		Акробатическая подготовка. Отработка умений.
74-76	Чередование способов верхних подач. Прием мяча. Физическая подготовка.	2		28.02 04.03
77-79	Верхние поддачи на точность. Прием-передача мяча.	2		7,11.03
80-82	Учебная игра в волейбол.	3	Уметь играть в волейбол по правилам, а также взаимодействовать с командой.	14,18.03

83-85	Физическая подготовка.	2	Комплекс физических упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости). Знать технику прыжков для нападающего удара.	21,25.03
Техника владения мячом. Нападающий удар				
86-88	Прямой нападающий удар с зоны 4, передача с зоны 3.	3	Знать технику выполнения данного приема, уметь выполнять его без грубых ошибок.	28.3 01.04
89-91	Прямой нападающий удар с разбега с зоны 4. Физическая подготовка.	3	Знать технику выполнения данного приема, уметь выполнять его без грубых ошибок. Развитие силы, прыгучести.	4,8.04
92-94	Обманный удар. Прием мяча.	2	Знать технику выполнения данного приема, уметь выполнять его без грубых ошибок.	11,15.04
95-97	Прямой нападающий удар с разбега с зоны 4, 2, передача с зоны 3.	3	Знать технику выполнения данного приема, уметь выполнять его без грубых ошибок.	18,22.04
98-100	Чередование прямых нападающих ударов с зоны 4, 2.	3	Уметь осуществлять данный прием.	25,29.04
101-103	Учебная игра в волейбол.	2	Уметь играть волейбол с применением изученных приемов.	2,6.05
104-106	Нападающие удары с переводом влево, вправо.	3	Знать технику выполнения данного приема, уметь выполнять его без грубых ошибок.	13,16.05
107-109	Прямой нападающий удар с высоких и средних передач с зоны 4. Физическая подготовка.	2	Знать технику выполнения данного приема, уметь выполнять его без грубых ошибок. Развитие прыгучести.	20,23.05

110 - 112	Прямой нападающий удар с высоких и средних передач с зоны 2.	2	Уметь осуществлять данный прием.	27,30.05
113 - 115	Учебная игра в волейбол.	2	Уметь играть волейбол с применением изученных приемов.	3,6.06
116 - 118	Прямой нападающий удар с высоких и средних передач с зоны 4, 2 с передачей с зоны 3.	2	Уметь осуществлять данный прием.	6,10.06
119 - 121	Физическая подготовка	2	Комплекс физических упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости). Акробатическая подготовка волейболиста.	10,13.06
122 - 124	Учебная игра в волейбол.	2	Уметь играть в волейбол по правилам, а также взаимодействовать с командой.	13,17.06
Техника владения мячом. Блокирование				
125	Одиночное блокирование прямого нападающего удара с зоны 4.	2	Знать технику выполнения данного приема, уметь выполнять его без грубых ошибок.	17.06
126	Одиночное блокирование прямого нападающего удара с зоны 2.	2	Знать технику выполнения данного приема, уметь выполнять его без грубых ошибок.	17.06
127	Двойной блок прямого нападающего удара с зоны 4, 2. Физическая подготовка.	3	Знать технику выполнения данного приема, уметь выполнять его без грубых ошибок. Развитие ловкости.	20.24.6

128 - 129	Учебная игра в волейбол.	2	Уметь применять изученные приемы в игровых ситуациях, а также во взаимодействии с партнерами по команде. Страховка при блокировании.	24,27.06
-----------------	--------------------------	---	--	----------

Заочное обучение.

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. **Легкоатлетические упражнения.** Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры. Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты. Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета» и т.д.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

. **Челночный бег 15 и 10 м** (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

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 градусов - прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).
2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.
3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз.
4. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
5. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
6. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
7. Подъем штанги на грудь и тяга.
8. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
9. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки, штанга на плечах. Вес - не более 50% максимального (10-15 раз за подход).
10. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).
11. Подпрыгивания со штангой на плечах, упруго, но не полностью сгибая коленные суставы. Вес - 50% максимального (10-15 повторений за подход).
12. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
13. Прыжки через скакалку.
14. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.
15. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.
16. Напрыгивание на предметы различной высоты.
17. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.
18. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.
2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.
3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.
4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
5. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

Упражнения для развития выносливости.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

1. Серии прыжков — 15-20 сек. В первой серии выполняют максимально возможное количество прыжков, во второй — прыжки максимальной высоты и т.д. 4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1-1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях — 1-1,5 мин, затем отдых — 30-45 сек. Так 3-4 серии (можно с отягощением 2-5 кг).
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувырок). Серия: 10 прыжков и 10 падений.
4. Серия падений на грудь (или на спину с последующим переворотом). 6-10 падений в серии.
5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.
6. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.
7. Игра в волейбол: 2 х 2; 3 х 3; 4 х 4.
8. Игра в волейбол уменьшенным составом без остановок: как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй, третий мяч и т. д.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

Упражнения для развития ловкости.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.
6. Эстафеты с преодолением препятствий.
7. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую - партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед (назад). Повторяют 10-15 раз.

8. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
9. Игра в защите — один против двух.
10. Нападающие удары из трудных положений.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80%, выпрыгивание - 20-40%, выпрыгивание из приседа - 20-30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. (Упражнения с отягощением применяются для учащихся не ранее 14 лет).

Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 -1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков).

Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и единой вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. 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 прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и 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 крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Физические	Контрольные	Возраст
------------	-------------	---------

способности	упражнения	11 – 12 лет		13 – 14 лет		15-16 лет	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 20 м, сек	3.8	4.2	3.5	3.9	3.1	3.6
	Бег 60 м, сек	8.9	10.0	8.2	9.4	-	-
	Бег 100 м, сек	-	-	-	-	14.1	17.4
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8.4	9.3	7.8	9.0	7.2	8.8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	180	155	195	170	210	185
Выносливость	Бег 1000 м, мин/сек	4.30	5.10	-	-	-	-
	Бег 2000 м, мин/сек	9.20	-	8.40	11.00	-	10.40
	Бег 3000 м, мин/сек	-	-	-	-	12.40	-
Гибкость	Наклон вперед из и.п. сидя, см	5	10	7	12	9	13
Силовые	Подтягивание, кол-во раз	6	-	8	-	10	-
	Отжимание, кол-во раз	20	14	25	16	28	20

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

№	Контрольные упражнения	Количество раз	
		1 год	2 год
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя у стены	6	10
2.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху и снизу	8	14
3.	Верхняя передача на точность из зоны 3 (2) в зону 4	6	10
4.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	4	8
5.	Передача из зоны 3 в зону 2 (4) , стоя спиной по направлению	3	7

6.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3 (из 10)	3	6
7.	Нижняя прямая подача в пределы площадки (из 10)	4	8
8.	Верхняя прямая подача в пределы площадки (из 10)	2	6
9.	Подача на точность (из 10)	4	7
10.	Прямой нападающий удар из зоны 4 (2) в зоны 5, 6, 1	3	6
11.	Блокирование нападающего удара из зоны 4 (2) из 10	3	7

Материальное обеспечение программы:

- игровой спортивный зал;
- волейбольные мячи;
- волейбольная сетка;
- набивные мячи;
- гимнастическая скамейка;
- шведская стенка;
- теннисные мячи; скакалки;
- гимнастический мат.

Литература:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Лях и А.А.Зданевич, 2004г.
2. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988.
4. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», «Радянська школа», 1987г.
5. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.
6. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу».
7. Клещев Ю., Фурманов А. «Юный волейболист».

