

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 25

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
протокол № 8
руководитель МО
К.В. Баранцев
от «26» 04 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора по ВВВР
А.С. Позднякова
«26» 04 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №25

Е.В. Маринова
«26» 04 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности
«Волейбол» (5,7 год обучения)
на 2023 – 2024 учебный год

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации программы: 7 год

Количество часов: 68 часов

Разработчик программы: Кудряков Н.И.,
учитель физической культуры

г. Сургут
2023 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №25

Паспорт дополнительной общеразвивающей программы

Название программы	Волейбол
Направленность программы	физкультурно - спортивная
Возраст учащихся	11-17 лет
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеразвивающую программу	Кудияров Николай Иванович
Год разработки	2020
Срок реализации	7 лет
Количество часов на реализацию программы	5 год обучения – 2 часа (68 часов) 7 год обучения - 2 часов (68часов)
Где, когда и кем утверждена адаптированная дополнительная общеразвивающая программа	Протокол педагогического совета №10 от 26.05.2021г.
Уровень программы	базовый
Информация о наличии рецензии	нет
Цель	Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда здорового образа жизни.
Задачи	<u>Обучающие:</u> - обучить техническим приёмам и правилам игры; - обучить тактическим действиям; - обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - обучить овладение навыками регулирования психического состояния. <u>Развивающие:</u> - развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; - развивать совершенствование навыков и умений игры; - развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

	<p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; - воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).</p> <p>Метапредметные результаты:</p> <p><u>Регулятивные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать задачи, поставленные педагогом; - знать технологическую последовательность выполнения движений; - правильно оценивать результаты своей деятельности. <p><u>Познавательные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - научиться проявлять физические способности; - развивать сенсорные и моторные навыки. <p><u>Коммуникативные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - учиться работать в коллективе; - проявлять индивидуальность и самостоятельность. <p>Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.</p>
Формы занятий	групповые
Методическое обеспечение	Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена на основе примерной программы по волейболу для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) под редакцией Ю.Д. Железняк, А.В. Чачина, Ю.П. Сыромятникова.

<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<p>Для занятий по программе требуется: <u>спортивный зал 24*12</u> <u>спортивный инвентарь и оборудование:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- сетка волейбольная;- стойки волейбольные;- гимнастическая стенка;- гимнастические скамейки;- гимнастические маты;- скакалки;- мячи набивные (масса 1 кг);- мячи волейбольные;- рулетка.
---	--

Аннотация к программе

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена на основе примерной программы по волейболу для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) под редакцией Ю.Д. Железняк, А.В. Чачина, Ю.П. Сыромятникова.

Цель программы - формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

Направленность программы – физкультурно – спортивная

Уровень усвоения программы - базовый

Возраст обучающихся – 11-17 лет

Срок реализации – 7 лет

Количество часов в год – 5,7 год обучения 68 часов

Пояснительная записка

Нормативно - правовую основу разработки программы дополнительного образования (далее - программа) составляют:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12. 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»
7. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена на коллегии Минпросвещения России 24.12.2018)
8. Приказ Министерства спорта РФ 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»
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2,4,4,3172-14 "Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и

организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"» (с изменениями на 27 октября 2020 года)

12. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

13. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве

овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 11-17 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Новизна и отличительные особенности данной программы, заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения.

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.

5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся 11-17 лет. Дети объединяются в группы с учетом возраста, психологических особенностей и их физических данных. Набор детей в объединение осуществляется в установленные учреждением сроки, при согласии родителей и наличии справки, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям данным видом спорта.

Количество учащихся в группах 15-20 человек. Состав группы обучающихся постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни, перемены места жительства.

Объем программы – 68 часов (по 2 занятия в неделю, продолжительность занятия – 45 минут).

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- парная;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревнование.

Срок освоения программы – 7 лет.

Уровень усвоения программы – базовый.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена на основе примерной программы по волейболу для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) под редакцией Ю.Д. Железняк, А.В. Чачина, Ю.П. Сыромятникова.

Цель программы - формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Условия реализации

В данной программе представлено три этапа обучения.

1 этап - спортивно-оздоровительный. Эта форма работы охватывает всех желающих. Основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурных спортивных занятий.

2 этап – начальной подготовки. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов.

3 этап - учебно-тренировочный. Этап формируется на конкурсной основе из учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Программа «Волейбол» включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 11-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Режим занятий

Этапы подготовки	Спортивно-оздоровительный		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год
Группа обучения							
Часов в неделю	2	2	2	2	2	5	2

Часов в год	68	68	68	68	68	68	68
Индивидуальные в неделю	-	-	-	-	-	-	-
Индивидуальные в год	-	-	-	-	-	-	-

Первый год обучения:

Цель: Приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные

- ознакомить с историей волейбола;
- обучить начальным элементам волейбола;
- обучить пользоваться простейшей волейбольной терминологией.

Развивающие

- развивать специальные способности (ловкость, быстрота) средствами волейбола;
- развивать навыки самоконтроля

Воспитательные

- воспитывать общительность, умение входить в контакт с педагогом и детьми, ответственность;
- привить интерес к занятиям волейболом.

Второй год обучения:

Цель: Физическое и духовное развитие воспитанников через занятия волейболом

Задачи:

Образовательные

- обучить основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Развивающие

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные

- воспитывать чувство коллективизма, чувства дружбы.

Третий год обучения

Цель: Всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи:

Образовательные

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Развивающие

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;
- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств

Воспитательные

- воспитывать чувство коллективизма, чувства дружбы;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Четвертый год обучения

Цель: Формирование интереса и потребности школьников к занятиям волейбола

Задачи:

Образовательные

- подготовить учащихся к выполнению государственных требований уровней физической подготовленности;
- способствовать приобретению знаний по физической культуре и умений применять физические упражнения в режиме дня.

Развивающие

- развивать коммуникативные способности;
- развитие необходимых «соревновательных» качеств, воли к победе, повышение надежности игровых навыков и тактического мастерства юных спортсменов.

Воспитательные

- воспитать у учащихся бережное отношение к собственному здоровью;
- воспитать потребность в занятиях физкультурно – оздоровительной деятельностью

Пятый год обучения

Цель: углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

Образовательные

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике волейбола.

Развивающие

- развивать желание участвовать в соревнованиях проводимых в течении года.

Воспитательные

- воспитывать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели;
- совершенствовать навыки и умения игры.

Шестой год обучения:

Цель: Повышение уровня физического развития подростков.

Задачи:

Образовательные

- выработать организационные навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- обучить тактическим действиям;
- формировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие

- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные

- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать силу воли, смелости, настойчивости, чувства дружбы;

Седьмой год обучения

Цель: Совершенствование тактической подготовленности по волейболу.

Задачи:

Образовательные

- подготовить инструкторов и судей к соревнованиям;
- выработать организационные навыки и умения действовать в коллективе;
- обучить тактическим действиям;
- формировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие

- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные

- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать силу воли, смелости, настойчивости, чувства дружбы.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке по волейболу

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно - оздоровительный	1	8-10	20	4	Выполнение нормативов по физической подготовке
	2			4	
Начальной подготовки	3	11-12	20	4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
	4			4	
Учебно-тренировочный	5	13-17	20	2	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки
	6			5	
	7			2	

Планируемые результаты программы

После окончания первого года обучения обучающийся должен:

Знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;

- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;

После окончания **второго года** обучения обучающийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям

уметь:

- выполнять нормативы ОФП;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки;
- выполнять передачу снизу двумя руками;
- выполнять нижнюю подачу мяча;
- выполнять верхнюю подачу мяча.

После окончания **третьего года** обучения обучающийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;

- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу.

уметь:

- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять верхнюю подачу мяча;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;

После окончания четвертого года обучения обучающийся должен:

знать:

- переход средней линии;
- положение о соревнованиях;
- способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;

уметь:

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять нормативы ОФП, СФП;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

После окончания пятого года обучения обучающийся должен:

знать:

- правильность счёт по партиям;
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;
- обязанности судей;

уметь:

- выполнять нормативы ОФП, СФП, технической подготовки;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров; - выполнять падения;
- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия «скидки».

После окончания шестого года обучения обучающийся должен:

знать:

- обязанности судей;
- положение о соревнованиях;
- способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;

уметь:

- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность;
- выполнять нормативы ОФП, СФП, технико-тактической подготовки;

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

После окончания **седьмого года** обучения обучающийся должен:

знать:

- правильность счёт по партиям;
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

уметь:

- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность;
- выполнять нормативы ОФП, СФП, технико-тактической подготовки;
- выполнять блокирование нападающего удара;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять верхнюю подачу прыжком;
- выполнять нападающий удар из зоны 2,4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия «скидки».

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения движений;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять физические способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Приобрести навыки:

- основ техники некоторых упражнений;
- выполнения возрастных нормативов.

Содержание программы

Учебный план занятий по волейболу

Раздел подготовки	Количество часов по годам обучения						
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год
I. Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3
I. Практическая подготовка							
1. Общая физическая подготовка	20	20	20	15	12	10	10
2. Специальная физическая подготовка	-	-	10	10	10	12	12
3. Техническая подготовка	35	32	21	24	18	18	20
4. Тактическая подготовка	4	6	8	10	19	18	16
5. Приемные и переводные испытания	2	2	2	2	2	2	2
6. Участие в соревнованиях	4	5	4	4	4	5	5
Всего часов за 34 недели в условия УТЗ	68	68	68	68	68	68	68

Содержание программного материала

Раздел подготовки	Содержание программного материала
Теоретическая подготовка	ТБ на занятиях по волейболу
	ТБ при проведении соревнований
	Первая мед. помощь при травмах
	Психологическая подготовка
	Организация проведения соревнований
	Правила личной гигиены
	Межличностные отношения в коллективе
ОФП	Спортивные и подвижные игры
	Беговые упр., прыжки, кросс

	Упр. с набивными мячами, резиновыми жгутами
	Упражнения на тренажерах
СФП	Развитие скоростно-силовых качеств
	Развитие прыгучести
	Развитие силы
	Развитие выносливости
	Развитие быстроты
Технико- тактическая подготовка	Индивидуальная работа над техникой с мячом и без
	Совершенствование подачи и приема
	Совершенствование НУ и защиты
	Тактика подачи и приема
	Тактика НУ, защиты и страховки
	Совершенствования блока
	Тактика блока
	Командные взаимодействия
Приемные и переводные испытания	Контрольные и учебные игры
Участие в соревнованиях	Инструкторская и судейская практика
	СОРЕВНОВАНИЯ
	Внеучебно - тренировочные занятия

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая-для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья -для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина,

канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП)

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.

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.

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.

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).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке 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. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, по без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

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

крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многочисленные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в степу. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многочисленные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. 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, по кругу руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у степы (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и па точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

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

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, и ю броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх -одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

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 па резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене, бросить мяч вверх назад, повернуться па 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч подбрасывает партнер. Партнер с мячом может МЕНЯТЬ высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение па бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает па различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, по после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

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 па расстоянии 1-1,5м 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.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем па согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие

выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1.*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2.*Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3.*Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1.*Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2.*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 зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1.Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2.Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3.Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4.Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5.Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6.Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Формы итогового и промежуточного контроля

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование (Приложение 1). Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года (Приложение 2). Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия (Приложение 3)

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется:

спортивный зал 24*12

спортивный инвентарь и оборудование:

- сетка волейбольная;
- стойки волейбольные;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- скакалки;

- мячи набивные (масса 1кг);
- мячи волейбольные;
- рулетка

Дидактическое обеспечение программы

1. Картотека упражнений по волейболу (карточки).
2. Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
3. Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
4. Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
5. «Правила игры в волейбол».
6. Видеозаписи выступлений учащихся.
7. «Правила судейства в волейболе».
8. Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2023/2024 учебном году

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	7 лет
Год обучения (первый, второй и т.д.)	Пятый, седьмой
Возраст занимающихся	11-17
Количество занимающихся в группе в текущем учебном году	15-20
Количество часов в неделю	2 часа
Общее количество часов в год	68 часов

Список литературы:

для педагога

1. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М.: Физкультура и спорт, 1983
3. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: Олимпия Пресс, 2004
4. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с., ил.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004
6. Система планирования и комплексного контроля в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва по волейболу. Учебное пособие для студентов институтов физической культуры. Железняк Ю.Д., Швец К.А. – М.: Московский областной государственный институт физической культуры, 1981
7. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2014.

Календарный учебный график 5 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Ознакомить с правилами по технике безопасности на занятиях по волейболу.	Кабинет	
2				Теоретическое занятие	1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболистов.	Кабинет	
3				Теоретическое занятие	1	Правила соревнований, их организация и проведение.	Кабинет	
4				Практическое занятие	1	Совершение верхней передачи: над собой, в стену, с перемещением вдоль сетки. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
5				Практическое занятие	1	Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча. Бег 92 метра с изменением направления.	Спортивный зал	Сдача нормативов
6				Практическое занятие	1	Прыжок вверх с места. Бег 30 метров (6x5)	Спортивный зал	Сдача нормативов
7				Практическое занятие	1	Развитие ОФП. Совершенствование блокирования: одиночное, двойное, тройное. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
8				Практическое занятие	1	Отработка тактических действий: выход связующего игрока с задней линии и передача в 4-й номер. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
9	Октябрь			Практическое занятие	1	Отработка тактических действий: выход связующего игрока с задней линии и передача в 3-й номер. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	

10				Практическое занятие	1	Отработка тактических действий: выход связующего игрока с задней линии и передача в 2-й номер за голову.	Спортивный зал	
11				Практическое занятие	1	Совершенствование блокирования, нападающего удара, подачи в прыжке. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
12				Практическое занятие	1	Совершенствование нападающего удара после передачи «прострел». Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
13				Практическое занятие	1	Совершенствование нападающего удара с переводом мяча вправо от блокирующего игрока. Двусторонняя игра	Спортивный зал	
14				Практическое занятие	1	Совершенствование нижнего приема, отраженного сеткой. Двусторонняя игра	Спортивный зал	
15				Практическое занятие	1	Отработка тактических действий: игра углом вперед, страховку осуществляет игрок 6-го номера. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
16				Практическое занятие	1	Отработка тактических действий: игра углом назад, страховку осуществляет крайний игрок. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
17				Практическое занятие	1	Развитие ОФП. Двусторонняя игра	Спортивный зал	
18				Практическое занятие	1	Совершенствование подачи по зонам: между игроками, в край площадки. Двусторонняя игра	Спортивный зал	
19	Ноябрь			Практическое занятие	1	Совершенствование подачи по зонам: между игроками, в край площадки. Двусторонняя игра	Спортивный зал	
20				Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Выполнение упражнений для привития навыков быстроты	Спортивный зал	

						ответных действий. Двусторонняя игра.		
21				Практическое занятие	1	Совершенствование нижнего приема после нападающего удара. Двусторонняя игра	Спортивный зал	
22				Практическое занятие	1	Совершенствование верхней передачи, передачи за голову, в прыжке, с перемещением. Двусторонняя игра	Спортивный зал	
23				Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Закрепление навыков тактических взаимодействий после приема подачи. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
24				Практическое занятие	1	Развитие ОФП. Нападающий удар с низкой и средней передач мяча в зоне 3.	Спортивный зал	
25				Практическое занятие	1	Совершенствование верхней прямой подачи: с места, планирующая с места, планирующая в прыжке. Силовая подача в прыжке. Двусторонняя игра	Спортивный зал	
26	Декабрь			Практическое занятие	1	Совершенствование верхней прямой подачи. Выполнение подачи по зонам; на незащищенное место, между игроками, на слабого игрока.	Спортивный зал	
27				Практическое занятие	1	Совершенствование подачи в прыжке, нападающего удара с собственного подбрасывания. Двусторонняя игра	Спортивный зал	
28				Практическое занятие	1	Отработка тактических действий: выход связующего игрока с задней линии и передача в 4-й номер. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
29				Практическое занятие	1	Отработка тактических действий: выход связующего игрока с задней	Спортивный зал	

						линии и передача в 3-й номер. Двусторонняя игра.		
30	Январь			Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств: быстроты, прыгучести, выносливости. Выполнение упражнений на быстроту ответных действий.	Спортивный зал	
31				Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Выполнение упражнений в подачах и приеме подачи. Совершенствование нападающего удара с передачи. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
32				Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Совершенствование одиночного, группового блокирования после нападающего удара. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
33				Практическое занятие	1	Отработка тактических действий: выход связующего игрока с задней линии и передача в 2-й номер за голову. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
34				Практическое занятие	1	Совершенствование верхней передачи, передачи за голову, выполнение передачи в прыжке. Совершенствование нижнего приема. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
35				Практическое занятие	1	Развитие ОФП. Совершенствование блокирования: одиночное, двойное, тройное. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
36				Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Совершенствование одиночного, группового блокирования после нападающего удара. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
37				Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств.	Спортивный зал	

				занятие		Совершенствование верхней прямой подачи в прыжке; выполнение нападающего удара+ блокирование. Двусторонняя игра.		
38				Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Отработка тактических действий в защите и в нападении. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
39	Февраль			Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Выполнение упражнений в подачах и приеме мяча. Выполнение нападающего удара в 3-й зоне. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
40				Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Прием мяча в защите и передача в зону 2. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
41				Практическое занятие	1	Отработка тактических действий: выход связующего игрока с задней линии и передача в 3-й номер. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
42				Практическое занятие	1	Отработка тактических действий: выход связующего игрока с задней линии и передача в 2-й номер за голову. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
43				Практическое занятие	1	Отработка тактических действий: выход связующего игрока с задней линии и передача в 2-й номер за голову. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
44				Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Совершенствование нападающего удара в 4-й, 3-й, 2-й зонах. Выполнение подачи в прыжке. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
45				Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Совершенствование блокирования после нападающего удара +	Спортивный зал	

						страховка. Двусторонняя игра.		
46				Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Совершенствование блокирования после нападающего удара + страховка. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
47	Март			Практическое занятие	1	Совершенствование верхней передачи. Выполнение упражнений в приеме подачи через сетку в двойках. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
48				Практическое занятие	1	Отработка тактических действий: выход связующего игрока с задней линии и передача в 4-й номер. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
49				Практическое занятие	1	Отработка тактических действий: выход связующего игрока с задней линии и передача в 3-й номер. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
50				Практическое занятие	1	Отработка тактических действий: выход связующего игрока с задней линии и передача во 2 номер за голову. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
51				Практическое занятие	1	Отработка тактических действий: выход связующего игрока с задней линии и передача во 2 номер за голову. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
52	Апрель			Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Совершенствование нападающего удара в 4-й, 3-й, 2-й зонах. Выполнение подачи в прыжке. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
53				Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Совершенствование блокирования после нападающего удара + страховка. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
54				Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Совершенствование блокирования	Спортивный зал	

						после нападающего удара + страховка. Двусторонняя игра.		
55			Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Совершенствование блокирования после нападающего удара + страховка. Двусторонняя игра.	Спортивный зал		
56			Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Совершенствование блокирования после нападающего удара + страховка. Двусторонняя игра.	Спортивный зал		
57			Практическое занятие	1	Совершенствование верхней передачи; нижнего приёма. Выполнение нападающего удара + блокирование. Совершенствование верхней прямой подачи.	Спортивный зал		
58			Практическое занятие	1	Бег 30 метров - контроль. Развитие ОФП. Двусторонняя игра.	Спортивный зал		
59			Практическое занятие	1	Развитие ОФП. Двусторонняя игра.	Спортивный зал		
60			Практическое занятие	1	Совершенствование блокирования против нападающего удара в 4-ой зоне. Двусторонняя игра.	Спортивный зал		
61			Практическое занятие	1	Совершенствование блокирования против нападающего удара в 2-ой зоне. Двусторонняя игра.	Спортивный зал		
62			Практическое занятие	1	Отработка тактических действий: игра углом назад, страховку осуществляет крайний игрок. Двусторонняя игра.	Спортивный зал		
63	Май		Практическое занятие	1	Развитие ОФП. Двусторонняя игра	Спортивный зал		
64			Практическое занятие	1	Развитие СФП. Двусторонняя игра	Спортивный зал		
65			Практическое занятие	1	Подача на точность. Нападающий удар. Прием подачи из зоны.	Спортивный зал	Сдача нормативов	

66				Практическое занятие	1	Учебная игра. Командные действия: прием подачи.	Спортивный зал	Сдача нормативов
67				Практическое занятие	1	Совершенствование блокирования против нападающего удара в 3 - ей зоне. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
68				Практическое занятие	1	Совершенствование верхней передачи, нижнего приема с перекатом, подачи в прыжке. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	

Календарный учебный график 7 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Ознакомить с правилами по технике безопасности на занятиях по волейболу. Жестикуляция судей.	Кабинет	
2				Теоретическое занятие	1	Организация и судейство соревнований по волейболу.	Кабинет	
3				Теоретическое занятие	1	Технико-тактические действия в защите и нападении.	Кабинет	
4				Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Совершенствование нападающего удара в 4-й, 3-й, 2-й зонах. Выполнение подачи в прыжке. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
5				Практическое занятие	1	Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча. Бег 92 метра с изменением направления.	Спортивный зал	Сдача нормативов
6				Практическое занятие	1	Прыжок вверх с места. Бег 30 метров (6x5)	Спортивный зал	Сдача нормативов
7				Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Совершенствование блокирования после нападающего удара + страховка. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
8				Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Совершенствование блокирования после нападающего удара + страховка. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
9	О К Т			Практическое	1	Совершенствование верхней	Спортивный зал	

				занятие		передачи; нижнего приёма. Выполнение нападающего удара + блокирование. Совершенствование верхней прямой подачи.		
10				Практическое занятие	1	Бег 30 метров - контроль. Развитие ОФП. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
11				Практическое занятие	1	Развитие ОФП. Двухсторонняя игра.	Спортивный зал	
12				Практическое занятие	1	Развитие ОФП. Двухсторонняя игра.	Спортивный зал	
13				Практическое занятие	1	Поднимание туловища за 30 секунд - контроль. Развитие СФП. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
14				Практическое занятие	1	Отработка тактических действий: игра углом назад, страховку осуществляет крайний игрок. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
15				Практическое занятие	1	Развитие ОФП. Двусторонняя игра	Спортивный зал	
16				Практическое занятие	1	Развитие СФП. Двусторонняя игра	Спортивный зал	
17				Практическое занятие	1	Совершенствование блокирования против нападающего удара в 4-ой зоне. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
18				Практическое занятие	1	Совершенствование блокирования против нападающего удара в 2-ой зоне. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
19	Ноябрь			Практическое занятие	1	Совершенствование блокирования против нападающего удара в 3-ей зоне. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
20				Практическое занятие	1	Совершенствование верхней передачи, нижнего приема с перекатом, подачи в прыжке. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
21				Практическое	1	Совершенствование планирующей	Спортивный зал	

				занятие		подачи: с места, в прыжке. Двусторонняя игра		
22				Практическое занятие	1	Совершенствование нападающего удара первым темпом с передачи за голову. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
23				Практическое занятие	1	Совершенствование подачи по зонам: между игроками, в край площадки. Двусторонняя игра	Спортивный зал	
24				Практическое занятие	1	Совершенствование подачи по зонам: между игроками, в край площадки. Двусторонняя игра	Спортивный зал	
25				Практическое занятие	1	Совершенствование подачи по зонам: между игроками, в край площадки. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
26	Декабрь			Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Выполнение упражнений для привития навыков быстроты ответных действий. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
27				Практическое занятие	1	Совершенствование нижнего приёма после нападающего удара. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
28				Практическое занятие	1	Совершенствование верхней передачи, передачи за голову в прыжке, с перемещением. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
29				Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Закрепление навыков тактических действий после приёма подачи. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
30				Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Закрепление навыков тактических взаимодействий после приёма подачи. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
31				Практическое занятие	1	Совершенствование нападающего удара в 4, 3, 2-х зонах.	Спортивный зал	

						Двусторонняя игра.		
32			Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Совершенствование группового блокирования после нападающего удара. Двусторонняя игра.		Спортивный зал	
33	Январь		Практическое занятие	1	Развитие СФП. Совершенствование тактических действий после подачи в разных расстановках. Двусторонняя игра.		Спортивный зал	
34			Практическое занятие	1	Развитие СФП. Нападающий удар справа от связующего игрока. Двусторонняя игра.		Спортивный зал	
35			Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Нападающий удар с первой передачи мяча. Двусторонняя игра.		Спортивный зал	
36			Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Нападающий удар с первой передачи мяча в зонах 4 и 2. Двусторонняя игра.		Спортивный зал	
37			Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Нападающий удар с низкой передачи мяча в зоне 3 и высокой в зоне 4. Двусторонняя игра.		Спортивный зал	
38			Практическое занятие	1	Нападающий удар с низкой и средней передач мяча в зоне 3.		Спортивный зал	
39		Февраль		Практическое занятие	1	Совершенствование верхней прямой подачи с места, планирующая в прыжке. Силовая подача в прыжке. Двусторонняя игра.		Спортивный зал
40			Практическое занятие	1	Совершенствование верхней прямой подачи; выполнение подачи по зонам; на незащищённое место, между игроками, на слабого игрока.		Спортивный зал	
41			Практическое занятие	1	Совершенствование подачи в прыжке, нападающего удара с		Спортивный зал	

						собственного подбрасывания. Двусторонняя игра.		
42			Практическое занятие	1	Отработка тактических действий: выход связующего игрока с задней линии и передача в 4-й номер. Двусторонняя игра.	Спортивный зал		
43			Практическое занятие	1	Отработка тактических действий: выход связующего игрока с задней линии и передача в 3-й номер. Двусторонняя игра.	Спортивный зал		
44			Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств: быстроты, прыгучести, выносливости. Выполнение упражнений на быстроту ответных действий.	Спортивный зал		
45			Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Выполнение упражнений в подачах и приеме подачи. Совершенствование нападающего удара с передачи.	Спортивный зал		
46			Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Приём подачи, первая и вторая передачи. Двусторонняя игра.	Спортивный зал		
47	Март		Практическое занятие	1	Развитие СФП. Прием мяча снизу от ударов двух игроков. Совершенствование нападающего удара. Двусторонняя игра.	Спортивный зал		
48			Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Совершенствование блокирования во время выполнения нападающего удара. Двусторонняя игра.	Спортивный зал		
49			Практическое занятие	1	Совершенствование тактических действий: игра углом вперед. Двусторонняя игра.	Спортивный зал		
50			Практическое занятие	1	Совершенствование тактических действий: игра углом назад.	Спортивный зал		

						Двусторонняя игра.		
51				Практическое занятие	1	Развитие ОФП и СФП. Совершенствование передачи за голову, нападающего удара по ходу. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
52	Апрель			Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Закрепление навыка тактических взаимодействий игроков после приема подачи. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
53				Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Совершенствование одиночного, группового блокирования после нападающего удара. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
54				Практическое занятие	1	Отработка тактических действий: выход связующего игрока с задней линии и передача во 2 - й номер за голову. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
55				Практическое занятие	1	Совершенствование верхней передачи, передачи за голову, выполнение передачи в прыжке. Совершенствование нижнего приема. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
56				Практическое занятие	1	Развитие ОФП. Совершенствование Блокирования: одиночное, двойное, тройное. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
57				Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Совершенствование одиночного, группового блокирования после нападающего удара. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
58				Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Совершенствование верхней прямой подачи в прыжке; выполнение нападающего удара+ блокирование.	Спортивный зал	

59	Май			Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Оработка тактических действий в защите и в нападении. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
60				Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Выполнение упражнений в подачах и приеме мяча. Выполнение нападающего удара в 3 зоне.	Спортивный зал	
61				Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Прием мяча в защите и передача в зону 2. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
62				Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Выбор места в защите и прием нападающего удара. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
63				Практическое занятие	1	Развитие ОФП. Совершенствование верхней передачи и нижнего приема в парах: защита, нападение. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
64				Практическое занятие	1	Развитие двигательных качеств. Совершенствование блокирования после нападающего удара + страховка. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	
65				Практическое занятие	1	Подача на точность. Нападающий удар. Прием подачи из зоны.	Спортивный зал	Сдача нормативов
66				Практическое занятие	1	Командные действия: прием подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Сдача нормативов
67			Практическое занятие	1	Выполнение нападающего удара в 4,3,2 зонах. Совершенствование планирующей подачи, подачи в прыжке. Двусторонняя игра.	Спортивный зал		
68			Практическое занятие	1	Выполнение нападающего удара в 4-й, 3-й, 2-й зонах. Совершенствование планирующей подачи, подачи в прыжке. Двусторонняя игра.	Спортивный зал		

Входные нормативы по физической подготовке для учебно-тренировочных групп (юноши, девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Учебно-тренировочный этап						
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год
1	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	27.7-28.2	27.1-27.6	27.2-27.7	26.6-27.1	26.7-27.2	26.1-26.6	26.0 и ниже
2	Прыжок в длину с места, см	160-165	170-165	175-170	185-180	195-190	210-200	210 и выше
3	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - стоя	3.90-5.00	4.90-7.00	8.70-10.50	11.70-12.80	13.00-13.90	14.00-14.90	15.00 и выше
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см (рекомендуем с разбега)	32-15	44-23	57-35	62-60	72-70	74-73	75 и выше
5	Бег 30 м(6x5м)	11.0-11.3	1.6-10.9	10.7-11.0	10.3-10.6	10.5-10.8	10.1-10.4	10.0 и ниже

Текущие нормативы по физической подготовке для учебно-тренировочных групп (юноши, девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Учебно-тренировочный этап						
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год
1	Бег 3х10 метров	8.8	8.6	8.3	8.0	8.0	7.9	7.8 и ниже
2	Прыжок в длину с места, см	160-165	165-170	170-175	180-185	190-195	200-210	210 и выше
3	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - стоя	4.00-4.20	5.00-6.00	9.00-9.50	10.70-12.80	13.20-13.90	14.20-14.90	15.00 и выше
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см (рекомендуем с разбега)	32-15	44-23	57-35	62-60	72-70	74-73	75 и выше
5	Бег 30 м(6х5м)	11.0-11.3	1.6-10.9	10.7-11.0	10.3-10.6	10.5-10.8	10.1-10.4	10.0 и ниже
6.	Передача мяча над собой	5	7	15	25	30	40	45 и больше

Приложение 3

Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату
(девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Учебно-тренировочный этап						
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год
Техническая подготовка								
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (Вторая передача в стену, находясь от 1,5 м от стены, мишень 1х1 их 10 попыток)		3	4				
2	Подача на точность: 11-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке		3	4	3	4	5	3
3	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность		3	3	4			
4	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)				3	4	5	5
5	Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи), 5 попыток				3	3	4	3
6	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову), 5 попыток				2	3	4	3
7	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность, 5 попыток					3	4	6
Тактическая подготовка								
1	Командные действия: прием подачи				3	4	5	5