

Министерство образования Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр»  
имени Героя Советского Союза И. Т. Краснова с. Большая Глушица муниципального района  
Большеглушицкий Самарской области «Детско- юношеская спортивная школа», реализующие  
дополнительные обще развивающие программы

Принята на заседании  
методического совета  
от 24. 06. 2025 г  
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник СП-ДЮСШ:  
\_\_\_\_\_ С. В. Романов  
Распоряжение  
СП-ДЮСШ ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»  
с. Большая Глушица  
№ 8-р от 24. 06. 2025 г.

**Дополнительная  
общеобразовательная обще развивающая  
программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 6 – 18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Фирсина Г. А.-  
старший методист СП-ДЮСШ  
ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»  
с. Большая Глушица

с. Большая Глушица, 2025 г

## **Краткая аннотация**

Спортивные игры, в том числе волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время игры позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

Волейбол как спортивная игра и вид спорта является доступной формой реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека.

По программе «Волейбол» могут обучаться младшие школьники, дети среднего и старшего школьного возраста, которые в доступной форме познакомятся с элементами техники, тактики и простейшими способами игры в волейбол, а также разовьют свои имеющиеся навыки в данном виде спорта. На обучение принимаются дети как не владеющие, так и владеющие навыками игры.

Данная программа предназначена для всех обучающихся, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

## **Пояснительная записка**

Решая вопросы модернизации отечественного образования и системы дополнительного образования Самарской области, одним из приоритетных направлений является сохранение уровня охвата детей дополнительным образованием через увеличение кружков физкультурно-спортивной направленности. Из этого следует, что одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области (*Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года*) является поддержка детского спорта.

В муниципальном районе Большеглушицкий Самарской области волейбол пользуется огромной популярностью среди детского и взрослого населения, у каждого юного жителя района есть возможность бесплатно удовлетворить индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом с раннего возраста. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь на стадионе, в спортивном зале посредством занятий игровыми видами спорта, способствующими развитию не только комплекса физических способностей и навыков, но и личностных качества, которые позволят детям легко адаптироваться в социуме.

### ***Направленность программы.***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

***Актуальность и педагогическая целесообразность*** обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области является поддержка детского спорта, как важной основы оздоровления населения. У каждого

юного жителя муниципального района Большеглушицкий Самарской области есть возможность бесплатно удовлетворить индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом в объединениях физкультурно-спортивной направленности СП-ДЮСШ.

Волейбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение волейбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни.

**Новизна программы** состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Учебный план программы состоит из 3 модулей, что позволяет линейно, последовательно осваивать материал дополнительной программы.

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

**Отличительные особенности** программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей. Обучение по данной Программе способствует адаптации обучающихся к постоянно меняющимся социально-экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни в современном мире, а также профессиональному самоопределению. Обучаясь по настоящей Программе, обучающиеся могут приобрести как первоначальные, так и углубленные знания, и умения по данному виду спорта. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе и с учетом нормативно-правовых актов:**

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (в редакции от 04.08.2023 г.);

- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года;

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 302 от 21.04.2023 г «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г № 467»;

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных

образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.

- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-Р);

- Распоряжения Правительства Самарской области от 9.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Правительства Самарской области от 12.07.2017г. № 441 «О стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 01.01.2021г.).

***Педагогическая целесообразность и воспитательный потенциал программы*** состоит в том, что применяемые формы и методы обучения помогают увлечь детей, замотивировать их на активное участие, достижение результатов, и побудить их к осознанному освоению предметного содержания, развитию морально-волевых и нравственных качеств, коммуникативных навыков и положительных социальных качеств личности – выносливость, выдержка, самообладание. В частности, развитие нравственности занимающихся дзюдо обеспечивается в силу самой специфики занятий волейбола. Оно достигается, в том числе, за счет постепенной смены роли занимающегося волейболом с обучающегося на педагога в процессе изучения приемов в парах занимающихся с разным уровнем подготовки, что приводит к необходимости помогать друг другу. Наличие в коллективе детей разных возрастных групп предполагает использование индивидуального и дифференциированного подхода при выборе методов и форм обучения. Постоянные занятия волейболом требуют дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями, воспитывают такие качества, как самообладание, воля к победе. Также занятия позволяют обучающимся не только укрепить здоровье, но и найти друзей среди сверстников, что создает благоприятную обстановку и атмосферу доброжелательности в коллективе.

**Цель:** обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья обучающихся, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения игре в волейбол.

## **Задачи**

### Обучающие

- формировать основы знаний, умений при игре в волейбол;

- создать представление о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности волейболом.

### Развивающие

- развить тактические навыки и умения игры;

### Воспитательные:

- осуществить социальную адаптацию детей;
- повысить психологическую готовность детей к включению в образовательную деятельность;
- воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены

### **Возраст обучающихся.**

Программа «Волейбол» адресована обучающимся с 6 лет до 18 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься в объединении и не имеющих медицинских противопоказаний.

В объединение могут зачисляться одаренные дети с 5-летнего возраста (при условии предоставления медицинской справки о состоянии здоровья).

Доступность реализации дополнительной программы: в программе предусмотрено участие образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год, объем часов – 126 часов.

**Формы организации деятельности:** по группам, индивидуально или всем составом.

### **Форма обучения.**

Форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

### **Формы организации занятий.**

Основными формами организации обучающего процесса в объединении являются: групповые занятия, индивидуальные, комбинированные; виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, турниры, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

### **Формы и режим занятий**

Количество часов в неделю – 3,5 часа. Режим занятий: 2 раза в неделю: одно занятие 2 академических часа, второе 1,5 академических часа. Время перерыва между занятиями от 5 до 10 минут.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

**Наполняемость учебных групп:** составляет от 15 до 25 человек.

### **Прогнозируемые результаты и способы определения их результативности.**

Программа ориентирована на достижение личностных и предметных результатов, в том числе на развитие универсальных учебных действий.

### Личностные

- умение выражать свою гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества;
- чувство любви к родной стране, к её природе, культуре, спорту с интересом к её истории,уважительном отношении к другим странам, народам, их традициям;
- выработка умения терпимо относиться к людям иной национальной

принадлежности;

- положительное отношение к процессу учения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;
- наличие мотивации к занятию спортом.

Метапредметные:

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить корректизы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе (сотрудничать с одноклассниками);
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

***Предметные результаты***

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

**Критерии и показатели оценки эффективности программы.**

1.Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.

2.Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.

3.Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО на знак отличия.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование
- наблюдение
- анкетирование

- тестирование
- сдача норм ГТО
- участие в соревнованиях в течении года

***Ожидаемые результаты:***

***К окончанию обучения по образовательной программе обучающиеся:***

- получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма;
- самостоятельно планируют пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- осваивают технику и тактику игры в волейбол;
- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня;
- осваивают методические приемы обучения групповым и командным действиям;
- совершенствуют умение провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

***Способы определения результативности***

- текущий контроль: тестирование, опрос.
- промежуточный контроль: по окончанию изучения модуля программы оценивается уровень подготовленности и овладения специальными навыками обучающиеся ( тестирование).
- итоговый контроль: тестирование, участие в соревнованиях между группами; участие в соревнованиях разного уровня (районный, межрайонный, региональный, Всероссийский).

***Формы проведения итоговой аттестации по реализации образовательной программы:***

- участие в соревнованиях между группами;
- участие в товарищеских играх;
- участие в матчевых встречах и первенствах;
- открытые занятия;
- участие в соревнованиях разного уровня.

Контрольные нормативы по физической и технической (Приложение 2)

**Учебный план программы «Волейбол»**

№ п/п	Наименование модуля	Всего	Теория	Прак- тика
1	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	42	6	36
2	Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	42	8	34
3.	Специальная физическая и тактическая подготовка.	42	6	36
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий		по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий	
	<b>ИТОГО</b>	<b>126</b>	<b>18</b>	<b>108</b>

**Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).**

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

1 Платформа Сферум.

2 В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Консультация;

- Практическое занятие;

- Самостоятельная внеаудиторная работа;

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование on-line;

- Консультации on-line;

**Учебно-тематический план 1 модуля "Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности"**

№п/п	<i>Наименование раздела</i>	<i>Количество часов</i>			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1 модуль "Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности"</b>					
1.	Введение в программу. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	2	2	-	Беседа
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	26	2	24	
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	12	1	11	
4.	Подведение итогов.	2	1	1	
<b>Всего</b>		<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	
Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий		по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий			

**СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО МОДУЛЯ  
Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности"**

**1. Введение. Теория:**

Тема 1. Введение в программу. История возникновения и развития волейбола.

Тема 2. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.

Тема 3. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

## **2. Общая физическая подготовка**

### **Теория:**

Тема 1. Строевые упражнения. Значение строевых упражнений в воспитании дисциплинированности и формировании личности.

Тема 2. Ходьба и бег. Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств волейболиста. Тема 3. Общеразвивающие упражнения с предметами и без.

### **Практика:**

Тема 1. Разучивание строевых упражнений. Выполнение построения в шеренги, колонны.

Выполнение поворотов и полуоборотов на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Тема 2. Ходьба и бег. Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения.

Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сродах стопы.

Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами.

Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Тема 3. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);
- для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ногина ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Тема 4. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Тема 5. Упражнения из других видов спорта

- спортивные и подвижные игры (пионербол, футбол, баскетбол и др.);

- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

## **3. Специальная физическая подготовка**

### **Теория:**

Тема 1. Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств, прыгучести, специальной

ловкости, выносливости, быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения.

Тема 2. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты). Ознакомление с выполнением специальных упражнений.

**Практика:**

Тема 1. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

«Челночный» бег, но с остановками и изменением направления. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг).

Тема 2. Бег приставными шагами, подвижные игры, эстафеты,

Тема 3. Упражнения для развития прыгучести, прыжковые упражнения на одной и на обеих ногах наместе и в движении, упражнения с отягощениями.

Тема 4. 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 всочетании с различными перемещениями).

- многократные броски и ловля набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой),

- ведение баскетбольного мяча ударом о площадку,

- многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного,

баскетбольногомячей в стену,

- 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.

Тема 5. Отработка ударного движения нападающих ударов по мячу. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки,

Тема 6. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

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. Тоже, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Тема 7. Подвижные игры. Специальные эстафеты.

**4. Подведение итогов.** Выполнение нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях разного уровня.

**Ожидаемые результаты**

В конце 1 модуля обучающиеся должны знать:

- правила безопасного поведения во время тренировок;
- историю возникновения и развития волейбола;
- правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.
- осваивают комплексы общеразвивающих упражнений;
- получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма;

- основные правила игры в волейбол;
- простейшие технические приемы.

### **Учебно-тематический план В Т О Р О Г О МОДУЛЯ**

#### **"Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью"**

№п/п	<i>Наименование раздела</i>	<i>Количество часов</i>			Формы аттестации и/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Общая физическая подготовка (Подготовительные упражнения.)	20	2	18	
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	2	8	
3	Техническая подготовка (ТП). (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подача снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	10	3	7	
4.	Подведение итогов.	2	1	1	
<b>Всего</b>		<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	
Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий		по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий			

#### **Содержание 2 модуля: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью**

##### **1. Введение. Общая физическая подготовка**

**Теория:** Ознакомление с техникой спортивной ходьбы и бега.

Ознакомление с правилами спортивных игр: волейбол, футбол, баскетбол, и.т.д. Ознакомление с правилами подвижных игр и эстафет.

**Практика:**

Тема 1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних

действий к другим.

Тема 2. Ходьба и бег. Беговые упражнения. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м.

Тема 3. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Тема 4. Подвижные игры. Эстафеты.

Тема 5. Учебная игра в волейбол.

##### **2. Специальная физическая подготовка**

**Теория:**

Тема 1. Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств, прыгучести, специальной ловкости, выносливости, быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические

упражнения.

Тема 2. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты). Ознакомление с выполнением специальных упражнений.

**Практика:**

Тема 1. 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 (отстенки не отклоняться).

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 па одной и обеих ногах спроецированием 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.

Тема 2. Упражнения для развития силы: приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз. Приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Тема 3. 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. То же, но без касания мячом стены.

Тема 4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Тема 5. 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).

Тема 6. Многократные 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). Многократные передачи баскетбольного мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающиеся партнеры.

Тема 7. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Тема 8. 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.

Тема 9. Многоократные 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.

Тема 10. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами.

### **3. Техническая подготовка**

#### **Теория:**

Тема 1. Значение технической подготовки в волейболе. Основы техники игры в волейбол. Понятие отехнике игры.

Тема 2. Классификация техники и тактики игры в волейбол. Характеристика приемов игры. Анализ технических приемов в нападении и защите.

#### **Практика:**

Тема 1. Техника нападения. 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.
- Тема 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 с подбрасывания партнера.

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

Тема 4. Подачи:

- 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.
- Тема 5.

Нападающие удары:

- прямой нападающий удар;
- ритм разбега в три шага;
- ударное движение кистью по мячу;
- бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу;
- удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега;

- удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;
- удар с передачи.

Тема 6. Техника защиты.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. Тема 7. Прием мяча.

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.Прием снизу двумя руками:
- прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения;
- в парахнаправляя 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.Тема 8. 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).

4. **Подведение итогов.** Выполнение нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях разного уровня.

### Ожидаемые результаты

К концу 2 модуля обучающиеся должны:

- освоить основные комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- знать общие основы волейбола;
- освоить основные технические приемы в волейболе;
- ознакомится с терминологией
- научиться играть в волейбол по упрощенным правилам;

### Учебно-тематический план 3 модуля "Специальная физическая и тактическая подготовка "

№п/п	<i>Наименование раздела</i>	<i>Количество часов</i>			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Специальная физическая подготовка (СФП)	22	2	20	Тестирован иеИгра по упрощенны м правилам
2.	Тактическая подготовка (ТП). Тактика подач. Тактика передач. Тактика приемов мяча.	18	3	15	
3.	Подведение итогов.	2	1	1	
<b>Всего</b>		<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	
Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий		по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий			

**СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО МОДУЛЯ**  
**"Специальная физическая и тактическая подготовка "**

**1. Введение. Специальная физическая подготовка**

**Теория:**

Тема 1. Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств, прыгучести, специальной ловкости, выносливости, быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

**Практика:**

Тема 1. Упражнения для развития прыгучести. Тема 2. Упражнения для развития силы

Тема 3. 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. То же, но без касания мячом стены.

Тема 4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Тема 5. 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).

Тема 6. 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.

Тема 7. 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 на 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, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (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).

Тема 8. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Тема 9. 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).

Тема 10. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).

Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5- 10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки.

Тема 11. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

## **2. Тактическая подготовка:**

### **Теория:**

Тема 1. Значение тактической подготовки в волейболе. Основы тактики игры в волейбол. Характеристика приемов игры.

Тема 2. Характеристика тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики игры. Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

### **Практика:**

Тема 1. Тактика нападения. 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.

Тема 2. Тактика нападения. 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.

Тема 3. Тактика нападения.

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).

Тема 4. Тактика защиты. 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. Тема 5. Тактика защиты.

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.

Тема 6. Тактика защиты. Командные действия:

- расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тема 7. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола.

Задания вигры по технике и тактике на основе изученного материала.

3. **Подведение итогов.** Выполнение нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях разного уровня.

### **Ожидаемые результаты**

К концу 3 модуля обучающиеся должны:

- владеть комплексами специальных физических упражнений;
- освоить основные технические и тактические приемы в волейболе;
- ознакомится с терминологией;
- уметь играть по упрощенным правилам;
- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- владеть специальными упражнениями для овладения первоначальными навыками игры;
- развить специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- развить навыки игры в волейбол, технические и тактические знания, приёмы владения мячом и игровой ситуацией.

### **Воспитательная деятельность.**

**Цель:** создание условий для формирования социально-активной и физически здоровой личности, через занятия физической культурой.

**Задачи:**

- способствовать воспитанию потребности в творческом труде, трудолюбия как высокой ценности в жизни;
- воспитать умение работать самостоятельно и в коллективе;
- воспитать любовь к малой родине;
- сформировать интерес к техническому творчеству;
- сформировать у обучающихся, готовности к взаимовыручке и сотрудничеству;
- способствовать развитию мотивации к трудовой деятельности.

### **Технологии воспитания**

- личностно-ориентированные обучение и воспитание;
- обучение и воспитание в сотрудничестве (командная, групповая работа, коллективно-творческая деятельность);
- технология проектного обучения.

*Формы и методы воспитательной работы:* беседа, акции, методы одобрения и поощрения, педагогические требования.

*Планируемые результаты воспитательной деятельности:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

*Работа с коллективом обучающихся* нацелена на:

- воспитание сознательного отношения к своему здоровью через занятия физкультурой.

*Работа с родителями* обучающихся детского объединения включает в себя:

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);

*Основные воспитательные мероприятия:*

- проведение спортивных праздников;
- участие в социально-значимых акциях, мероприятиях; организация и проведение культурно-массовых, общественно-значимых мероприятий; посещение различных познавательных мест (походы в музеи).

#### Календарный план воспитания на учебный год

№	Основные воспитательные качества	Формы и название события, мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Духовно-нравственные и патриотические качества	Акция «Свеча памяти» за детей, погибших в Беслане Беседа: «Страницы Великой Победы»	3 сентября 7 мая	Фото и заметка о беседе в группе ВК
2	Здоровьесбережение	Беседа: «Всемирная сеть. Польза и вред»	По графику проведения	Заметка о беседе в группе ВК
3	Активная жизненная позиция	Участие в досуговых мероприятиях СП-ДЮСШ. Участие в конкурсных мероприятиях.	По графику проведения	Заметка о беседе в группе ВК
4	Трудовое воспитание	Беседа: «Дисциплина и порядок – наши верные друзья»	сентябрь	Заметка о беседе в группе ВК
5	Сплочённость детского коллектива (добровольческие качества)	Участие в судействе соревнований.	в течение учебного года	Заметка о беседе в группе ВК

## **Ожидаемые результаты воспитания:**

### *Обучающийся:*

- имеет результат творческой деятельности (проект);
- имеет способность работать самостоятельно и в коллективе; проявляет активное участие в мероприятиях;
- демонстрирует готовность к взаимовыручке и сотрудничеству;

### *Показатели уровня сформированности различных качеств личности:*

- личностный рост каждого ребенка;
- позитивная система его отношений к миру, строящаяся на основе его положительной самооценки;
- уровень духовно-нравственной воспитанности обучающихся;
- уровень трудовой культуры;
- наличие творческого итогового проекта.

Форма диагностики: наблюдение, анкетирование.

## ***РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ***

### **Методическое обеспечение**

На протяжении всего периода обучения проводятся продуктивные формы занятий – спортивные соревнования, квесты, они повышают интерес к занятиям, проводятся систематически, с приглашением родителей (законных представителей).

#### *Формы занятий:*

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

#### *Основные методы обучения:*

- объяснительно-иллюстративные и репродуктивные методы, позволяющие в кратчайший срок передать и освоить большую по объему информацию (беседы, объяснения, демонстрации, показы, повторения, отработка упражнений и др.)

- проблемные, частично-поисковые и творческие методы, позволяющие обучающимся или активно овладевать приёмами анализа материала с целью постановки проблемы и нахождения путей её решения, или осваивать приёмы самостоятельной постановки проблем и нахождения способов их решения (организация спортивных праздников, соревнований и т.д.).

#### *Основные средства тренировочных воздействий:*

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

#### *Основные методы выполнения упражнений:*

- игровой;
- повторный;
- равномерный;

- круговой.

#### *Образовательные технологии:*

В основу учебно-воспитательного процесса положены личностно – ориентированные технологии и здоровьесберегающие технологии, которые позволяют обеспечить комфортные, бесконфликтные и безопасные условия развития личности ребенка, реализации ее природных потенциалов.

#### *Дидактические материалы:*

- методические и иллюстрированные учебные пособия по модулям дополнительной программы;
- наглядные пособия (видеоматериалы, схемы игры по виду спорта и т.д.).
- инструкции по охране жизни и здоровья при проведении занятий;
- тесты физической подготовленности по ОФП и СФП;
- картотека упражнений по специальной подготовке;
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- планшет магнитный; доска мини с разметкой площадки;
- электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/> ; <http://fcior.edu.ru/> и др.)

#### **Перечень ресурсов при дистанционном формате обучения**

#### **Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>**

Тематика занятия	Ссылка на ЭОР
Комплекс общеразвивающих упражнений	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0">https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0</a>
Комплекс ОФП для детей	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0">https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0</a>
ОФП. Комплекс развивающих упражнений № 1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA">https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA</a>
ОФП. Комплекс развивающих упражнений №2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ADtxG6hjdvM">https://www.youtube.com/watch?v=ADtxG6hjdvM</a>
Комплекс упражнений для мышц пресса	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nJc_OZEX9j8&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=nJc_OZEX9j8&amp;feature=youtu.be</a>
ОРУ с мячом для детей	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EKuXHb4xjSk">https://www.youtube.com/watch?v=EKuXHb4xjSk</a>
Комплекс упражнений с гимнастической палкой	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kLRWpj3S6PM&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=kLRWpj3S6PM&amp;feature=youtu.be</a>
Комплекс упражнений для мышц спины	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&amp;feature=youtu.be</a>
Комплекс упражнений для мышц ног и спины	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vNgRaG4VY0U&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=vNgRaG4VY0U&amp;feature=youtu.be</a>
Комплекс упражнений сидя на стуле	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jWjixHoeRyk&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=jWjixHoeRyk&amp;feature=youtu.be</a>
Комплекс упражнений для развития силовых способностей	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&amp;feature=youtu.be</a>
Комплекс упражнений для развития силы мышц живота	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BSg77tnEp-k&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=BSg77tnEp-k&amp;feature=youtu.be</a>
Силовая тренировка 10-18 лет	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&amp;feature=emb_logo</a>
Комплекс упражнений для развития прыгучести	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4">https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4</a>
Упражнения на пресс	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zuWFRQCE8nk&amp;feature=emb_title">https://www.youtube.com/watch?v=zuWFRQCE8nk&amp;feature=emb_title</a>

Упражнения «планка»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-MLps8NwuxA&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=-MLps8NwuxA&amp;feature=emb_logo</a>
Суставная гимнастика	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&amp;v=joZCuAsu4SU&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&amp;v=joZCuAsu4SU&amp;feature=emb_logo</a>
Дыхательная гимнастика	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&amp;v=cjSsBhl-7Tg&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&amp;v=cjSsBhl-7Tg&amp;feature=emb_logo</a>
Комплекс силовых упражнений	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yyY37XiU-5k&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=yyY37XiU-5k&amp;feature=youtu.be</a>
Комплекс упражнений для мышц спины	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&amp;feature=youtu.be</a>
Комплекс упражнений для развития силовых способностей	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&amp;feature=youtu.be</a>
Силовая тренировка 10-18 лет	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&amp;feature=emb_logo</a>
Силовая тренировка	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKl5to">https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKl5to</a>
Лучшая утренняя зарядка с Екатериной Птицыной	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c">https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c</a>
Тренировка по гимнастике. Занятия дома для детей.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=XHOfRed3Ces">https://www.youtube.com/watch?v=XHOfRed3Ces</a>
Интерактивная игра «Виды спорта»	<a href="http://rus4chld.pushkininstitute.ru/moduleload?id=Vid_y_sporta">http://rus4chld.pushkininstitute.ru/moduleload?id=Vid_y_sporta</a>
Как правильно пасовать в волейболе	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=13JTgN4GDRg">https://www.youtube.com/watch?v=13JTgN4GDRg</a>
Как подавать подачу в волейболе	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=C-K4mwnkwks">https://www.youtube.com/watch?v=C-K4mwnkwks</a>
Нападающий удар в волейболе	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F9Z3D96gkcE">https://www.youtube.com/watch?v=F9Z3D96gkcE</a>
Обучение нападающему удару в волейболе	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28">https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KkStTQjBkJQ">https://www.youtube.com/watch?v=KkStTQjBkJQ</a>
Подача мяча в волейболе	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY">https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY</a>
Обучение верхней передаче в волейболе	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PQh3gVGPXnQ">https://www.youtube.com/watch?v=PQh3gVGPXnQ</a>
Приём мяча снизу. Защита в волейболе.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jjEKi_pWNpQ">https://www.youtube.com/watch?v=jjEKi_pWNpQ</a>
Приём мяча снизу с подачи в волейболе	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2yz9LRgj4_o">https://www.youtube.com/watch?v=2yz9LRgj4_o</a>
Блок в волейболе.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BIQ">https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BIQ</a>
Планирующая и силовая подача в волейболе	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qdmVC-43eAM">https://www.youtube.com/watch?v=qdmVC-43eAM</a>
Приём мяча. Игра в защите в волейболе	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=emSRmVYK_Ls">https://www.youtube.com/watch?v=emSRmVYK_Ls</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=en7s-Wv0BHs">https://www.youtube.com/watch?v=en7s-Wv0BHs</a>
Приём и передача мяча в волейболе	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9OIa4SagRWs">https://www.youtube.com/watch?v=9OIa4SagRWs</a>
Нападающие удары в волейболе при разминке	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hB75aO19SWo">https://www.youtube.com/watch?v=hB75aO19SWo</a>
Основные характеристики игры в волейбол	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eROvCowxj1k">https://www.youtube.com/watch?v=eROvCowxj1k</a>
Игровые амплуа в волейболе	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BOIR177fGCQ">https://www.youtube.com/watch?v=BOIR177fGCQ</a>

### Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

#### Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка

## ***Кадровое обеспечение программы***

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 652-н от 22 сентября 2021 г.

## **Список литературы**

1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 2018.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 2018.
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства. - М., 2018.
4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2018
5. Набатникова М.Я.Основы управления подготовкой юных спортсменов - М., 2018.

## **Использование электронных образовательных ресурсов и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ**

### **• Официальные ресурсы образовательного содержания**

- Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
- Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [http://school-collection.edu.ru/](http://school-collection.edu.ru)
- Сайт федеральных образовательных стандартов <http://standart.edu.ru/>
- Образовательные ресурсы сети Интернет <http://www.catalog.iot.ru>

Министерство спорта РФ

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

**Календарный учебный график  
программы «Волейбол»**

№ п/п	Дата проведени я занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место прове- дения	Форма контроля
<b>Модуль «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»</b>							
1	01.09.2025	15.00-16.30	2	Техника безопасности на занятиях. Гигиена спортсмена. Правила игры. Основные понятия.	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
2	03.09.2025	15.00-16.10	1,5	ОФП. Техника стоек и перемещений.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	08.09.2025	15.00-16.30	2	СФП. Верхняя передача мяча.	тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	10.09.2025	15.00-16.10	1,5	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	15.09.2025	15.00-16.30	2	Передача мяча над собой.	тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	17.09.2025	15.00-16.10	1,5	Нижняя прямая подача.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	22.09.2025	15.00-16.30	2	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	24.09.2025	15.00-16.10	1,5	Передача мяча двумя руками	Тренировка	спортивный зал	Текущий

				сверху на месте через сетку.			контроль умений и навыков, наблюдение
9	29.09.2025	15.00-16.30	2	Передача мяча сверху и снизу над собой.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	01.10.2025	15.00-16.10	1,5	Передача мяча двумя сверху у стены.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	06.10.2025	15.00-16.30	2	Нижняя прямая подача в парах.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	08.10.2025	15.00-16.10	1,5	«Пионербол» с элементами волейбола.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	13.10.2025	15.00-16.30	2	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	15.10.2025	15.00-16.10	1,5	Передача мяча сверху у стены.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	20.10.2025	15.00-16.30	2	Нижняя прямая подача на точность.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	22.10.2025	15.00-16.10	1,5	Пионербол с элементами волейбола.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	27.10.2025	15.00-16.30	2	Передача мяча сверху через сетку с перемещением.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	29.10.2025	15.00-16.10	1,5	Передача мяча	Тренировка	спортивный	Текущий

				сверху в парах.		зал	контроль умений и навыков, наблюдение
19	05.11.2025	15.00-16.30	2	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	10.11.2025	15.00-16.10	1,5	Нижняя и верхняя прямая подача.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	12.11.2025	15.00-16.30	2	Игра Пионербол с элементами волейбола.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	17.11.2025	15.00-16.10	1,5	Прием и передача мяча снизу.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	19.11.2025	15.00-16.30	2	Нижняя прямая подача по указанным зонам.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	24.11.2025	15.00-16.10	1,5	Подведение итогов	Контрольные испытания	спортивный зал	Сдача контрольных нормативов

#### Модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

1	26.11.2025	15.00-16.30	2	Вводное занятие. Требования техники безопасности.	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
2	01.12.2025	15.00-16.10	1,5	Прием подачи.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	03.12.2025	15.00-16.30	2	Учебная игра в волейбол.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	08.12.2025	15.00-16.10	1,5	Передачи в четверках с	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль

				перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.			умений и навыков, наблюдение
5	10.12.2025	15.00-16.30	2	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	Тренировка	спортивный зал	Беседа/опрос Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	15.12.2025	15.00-16.10	1,5	Нижняя прямая подача.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	17.12.2025	15.00-16.30	2	Учебная игра в волейбол	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	22.12.2025	15.00-16.10	1,5	Верхняя прямая подача.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	24.12.2025	15.00-16.30	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	29.12.2025	15.00-16.10	1,5	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	12.01.2026	15.00-16.30	2	Прием мяча с подачи в зону 3.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	14.01.2026	15.00-16.10	1,5	Учебная игра волейбол.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и

							навыков, наблюдение
13	19.01.2026	15.00-16.30	2	Верхняя и нижняя прямая подача.	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
14	21.01.2026	15.00-16.10	1,5	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	26.01.2026	15.00-16.30	2	Прием с подачи в зону 3.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	28.01.2026	15.00-16.10	1,5	Учебная игра с заданиями	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	02.02.2026	15.00-16.30	2	Верхняя прямая планирующая подача.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	04.02.2026	15.00-16.10	1,5	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	09.02.2026	15.00-16.30	2	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	11.02.2026	15.00-16.10	1,5	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	16.02.2026	15.00-16.30	2	Нападающий удар по неподвижному мячу.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	18.02.2026	15.00-16.10	1,5	Верхняя прямая подача в указанную зону	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	25.02.2026	15.00-16.30	2	Учебно –	Тренировка	спортивный зал	Текущий

				тренировочная игра в волейбол			контроль умений и навыков, наблюдение
24	02.03.2026	15.00-16.10	1,5	Подведение итогов	Контрольные испытания.	спортивный зал	Сдача контрольных нормативов

**Модуль "Физическое и спортивно-техническое совершенствование"**

1	04.03.2026	15.00-16.30	2	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры в волейбол.	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
2	11.03.2026	15.00-16.10	1,5	Индивидуальные тактические действия в нападении. Тактика первых и вторых передач.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	16.03.2026	15.00-16.30	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	18.03.2026	15.00-16.10	1,5	Прямой нападающий удар с разбега.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	23.03.2026	15.00-16.30	2	Одиночное блокирование.	тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	25.03.2026	15.00-16.10	1,5	Учебно – тренировочная игра.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	30.03.2026	15.00-16.30	2	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	01.04.2026	15.00-16.10	1,5	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков,

							наблюдение
9	06.04.2065	15.00-16.30	2	Учебно – тренировочная игра	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	08.04.2026	15.00-16.10	1,5	Групповые тактические действия в нападении.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	13.04.2026	15.00-16.30	2	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	15.04.2026	15.00-16.10	1,5	Учебно – тренировочная игра в волейбол	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	20.04.2026	15.00-16.30	2	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	22.04.2026	15.00-16.10	1,5	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	27.04.2026	15.00-16.30	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	29.04.2026	15.00-16.10	1,5	Система игры в защите «углом вперед».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	06.05.2026	15.00-16.30	2	Система игры в защите «углом назад».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	07.05.2026	15.00-16.10	1,5	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков,

							наблюдение
19	12.05.2026	15.00-16.30	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданием	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	13.05.2026	15.00-16.10	1,5	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданием.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	15.05.2026	15.00-16.30	2	Учебно – тренировочная игра с заданиями.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	18.05.2026	15.00-16.10	1,5	Учебно – тренировочная игра с заданием	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	20.05.2026	15.00-16.30	2	Учебно – тренировочная игра с заданием.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	22.05.2026	15.00-16.10	1,5	Игра в волейбол с заданиями.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25	25.05.2026	15.00-16.30	2	Учебно – тренировочная игра 2х2	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26	27.05.2026	15.00-16.10	1,5	Подведение итогов.	Сдача норм	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27	29.05.2026	15.00-16.30	2	Подведение итогов.	Сдача норм	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

По окончании цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

*Стартовый уровень*

Внутришкольные соревнования по волейболу

*Базовый уровень*

Муниципальные соревнования по волейболу среди ОО м.р. Большеглушицкий

*Продвинутый уровень*

Межрайонные и региональные (всероссийские) соревнования по волейболу среди ОО м.р Большеглушицкий.

**Контрольные нормативы по физические и технические подготовки (на конец учебного года)**

**6 – 8 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5.6	6.2	7.5	5.8	6.4	7.6
2.	Прыжок в длину с места (см.)	155	135	100	150	130	85
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	22	13	8	19	12	7
4.	Бег 1000 м (мин.)	5.16	6.14	7.36	5.55	7.00	8.32
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	4	2	1	12	7	4

**9-10 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5.1	5.7	6.8	5.3	6.0	7.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	150	120	160	150	110
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	28	18	11	25	15	9
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.40	5.37	6.50	5.23	6.23	7.46
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	5	3	1	15	8	5

**11-12 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	135
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	32	23	12	40	30	28
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.20	5.20	6.30	5.00	5.50	7.10
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	7	4	3	19	10	6

### 13 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	225	204	158	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	35	26	13	32	23	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,35	4,05	5,10	4,00	4,35	5,45
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	13	8	1	30	21	11

### 14 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	171	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	37	28	14	32	25	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,30	3,55	5,00	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	14	9	3	31	22	12

### 15 лет

№	Контрольные	Уровень подготовленности
---	-------------	--------------------------

	нормативы	мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	235	215	176	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	33	26	13
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	15	10	4	31	22	12

**16 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,6	5,0	5,5	4,9	5,3	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	240	220	185	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,17	3,42	4,44	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	16	11	5	34	23	13

**17-18 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,5	4,9	5,4	4,8	5,2	5,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	245	225	190	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	39	30	16	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,12	3,35	4,35	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	17	12	6	32	23	13