

**Министерство образования Самарской области**  
**Структурное подразделение Центр дополнительного образования для детей**  
**государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской**  
**области средней общеобразовательной школы №1 «Образовательный центр» имени**  
**Героя Советского Союза М. Р. Попова ж.-д. ст. Шентала**  
**муниципального района Шенталинский Самарской области**

Рассмотрено и  
рекомендовано на заседании  
методического  
(педагогического) совета  
Протокол № 4

« 29 » мая 2025г.

Утверждено приказом № 90/1 Директор  
ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» ж.-д. ст. Шентала  
«10» июня 2025г.

*Латыпов*

/И.М.Латыпов/



## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

***«Волейбол»***

**Возраст обучающихся: 7-17 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Разработчики: Лапазин Владимир Константинович,  
Суродина Алла Станиславовна,  
педагоги дополнительного образования.**

Шентала, 2025г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время волейбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям волейболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Спортивные игры, в том числе волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время игры позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Игра в волейбол оказывает большое влияние на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является актуальной и востребованной. Она разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
5. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
6. ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
8. План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
12. Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
14. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
16. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ,

включенных в систему ПФДО»).

17. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (новая редакция, 20250 приложение к письму министерства образования Самарской области от 10.07.2025г. №МО/1164-ТУ, МО/3313).

ДООП «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, является модульной, одногодичной.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» - физкультурно-спортивная.

### **Актуальность программы.**

Волейбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. 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 блочно-модульного освоения материала и включает в себя региональный компонент, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий.

**Отличительной особенностью** программы является применение конвергентного подхода позволяющие выстраивать обучение включающие в себя элементы нескольких направленностей. Программа позволяет распределять учебную нагрузку (в соответствии с физическими возможностями обучающихся) не теряя результат в обучении, и не теряя их положительного мотивационного настроя. Программа также предусматривает реализацию с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

**Педагогическая целесообразность.** Занятия по программе «Волейбол» дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Спортивные мероприятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, воля, ловкость. В процессе обучения, у обучаемых формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний. Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни, формирование спортивного мастерства, формирование морально- волевых качеств.

**Методы обучения:** словесные (объяснения, рассказ, беседа, указания, замечания), наглядные, практические, дистанционные, игровые и соревновательные.

**Цель программы** – ознакомление и привитие интереса у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование умений и навыков для дальнейшего развития в выбранном виде спорта. Обучение детей в доступной для них форме, а также изучение основ техники и тактики игры в волейбол.

**Задачи:**

#### **Обучающие:**

- расширять знания о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- формировать технико-тактические умения и навыки игры в волейбол.

#### **Развивающие:**

- развивать физические качества (силу, ловкость, точность, выносливость, координацию, быстроту реакции);

- формировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества, основы знаний о гигиене;
- формировать правильную осанку и проводить профилактику её нарушений;
- развивать устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

### **Воспитательные:**

- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;
- обучать положительным взаимоотношениям в коллективе;
- вырабатывать психологию победителя, мотив участия в соревнованиях: выиграть, не сдаваться, бороться до конца;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» - **разно уровневая**, разработана для обучающихся 7-17 лет. Для зачисления ребенка в объединение с родителями (законными представителями) проходит беседа о состоянии здоровья ребёнка, специфических особенностях вида спорта, родители (законные представители) подают заявку в «Навигаторе дополнительного образования детей Самарской области», предоставляют медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям баскетболом. Занятия проводятся в группах в количестве 15 человек.

### **Краткая психолого-педагогическая характеристика обучающихся.**

**5-6 лет.** Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработки хорошей осанки.

В возрасте **7 – 9 лет** дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости – подвижности в суставах. Дети 8-9 лет наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой педагога.

В возрасте **10 – 14 лет** значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п.; при работе с обучающимися в этом возрасте рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся воспитанниками этого возраста упражнения направленные на развитие быстроты.

В возрасте **15-17 лет** занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14 – 15 лет следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, и строить жизненные планы, вырабатывать нравственные идеалы.

### **Сроки реализации**

Срок освоения программы составляет 1 год, 36 учебных недель, 126 учебных часов в год.

### **Форма обучения**

Очная. Возможна очно-заочная форма обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, электронных образовательных ресурсов.

### **Формы организации деятельности**

- фронтальная – при беседе, показе, объяснении;
- коллективная – при организации проблемно-поискового или творческого взаимодействия между детьми;
- индивидуальная, групповая (работа в малых группах, парах) – при выполнении

заданий.

### **Режим занятий**

3,5 часа в неделю по два занятия: 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения 10 минут в группах после каждого 40 минут обучения, согласно СанПиН 2.4.4.3172-14.

В дистанционном режиме проводятся занятия (30 минут) во время карантина, при отсутствии обучающегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.).

### **Планируемые результаты**

У обучающегося будут сформированы:

- навыки общения в процессе познания;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на результат.

Обучающиеся получит возможность для формирования:

- самостоятельности и личной ответственности;
- принятия ценностей других людей;
- этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- готовности к сотрудничеству и совместной познавательной работе в группе.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные**

Обучающиеся научатся:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- различать способы и результат действия.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- самостоятельно делать выводы и ставить познавательные цели на будущее;
- определять под руководством педагога критерии оценивания задания.

#### **Познавательные**

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно или в сотрудничестве с педагогом выявлять причинно-следственные связи;
- совместно с педагогом или в групповой работе отбирать необходимые источники информации;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- планировать свою работу по изучению незнакомого материала;
- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию;
- передавать содержание в сжатом, выборочном или развёрнутом виде.

#### **Коммуникативные**

Обучающиеся научатся:

- сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе;
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
- критично относиться к своему мнению, уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- чётко формулировать и обосновывать свою точку зрения;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; вставать на позицию другого человека;
- чётко выполнять свою часть работы в ходе коллективного решения учебной задачи согласно общему плану действий, прогнозировать и оценивать результаты своего труда.

### **Формы контроля реализации программы**

Для успешной реализации программы используются следующие виды контроля:

- Текущий контроль проводится в течение всего периода обучения и предусматривает такие формы как тестирование, устный опрос, наблюдение.
- Входной контроль (сентябрь) проводится с каждым обучающимся на первых занятиях каждого

учебного года. Происходит анализ данных о начальном уровне готовности обучающихся к освоению программы, их интересах, потребностях и возможностях. Призван выявить уровень развития физических способностей и обеспечить выбор оптимального содержания, методики преподавания. Осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов, тестирования, беседы;

- Промежуточный контроль (декабрь) осуществляется в форме показательных выступлений, открытых тренировок, коллективных мероприятий.

- Итоговый контроль (май) проводится по завершению обучения и показывает уровень освоения образовательной программы. Проводится в следующих формах: сдачи нормативов, тестирования, беседы, открытых занятий для родителей, участие в соревнованиях различного уровня, коллективных мероприятиях.

Применяется трёх балльная система оценки умений и навыков обучающего- итоговая, выделяются три уровня низкий уровень, средний уровень, высокий уровень.

Уровень освоение программы низкий ребёнок освоил ниже 50% предусмотренных знаний, может выполнять лишь простые упражнения с помощью педагога.

Уровень освоение программы средний ребёнок освоил 50%-70% выполняет более сложные упражнения, путается в приёмах, делает с помощью педагога.

Уровень освоение программы высокий ребёнок освоил 70%-100% легко выполняет более сложные упражнения, приемы делает без помощи педагога.

Оценка ставится на суммарных составляющих по итогом освоения трёх модулей.

### **Критерии и способы определения результативности:**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- правила игры в волейбол (в том числе и мини-волейбол);
- правила перехода игроков по номерам;
- правильность счет по партиям, ведение счёта по протоколу
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно- тренировочном процессе;
- переход средней линии;
- положение о соревнованиях, способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием, смешанный);
- обязанности судей.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять перемещения и стойки, передачи мяча;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;
- выполнять обманные действия "скидки";
- выполнять падения.

### **Воспитание**

#### **Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к занятиям спортивной направленности, ответственного отношения к обучению и проектной деятельности, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в

составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- Гражданско-патриотическое воспитание: Осознание российской культурной идентичности, принятие ценностей культуры, уважение к историческому и спортивному наследию России, изучение вклада отечественных и зарубежных спортсменов, знакомство с достижениями земляков в спортивной сфере.
- Нравственное и духовное воспитание: Уважение к жизни, достоинству, свободе человека, формирование ориентации на солидарность и взаимную помощь, формирование ответственного отношения к безопасности занятий спортом.
- Трудовое воспитание: Уважение к труду, результатам труда, к старшим, а также формирование интереса к физкультурно-спортивной деятельности.
- Физкультурно-спортивное воспитание и профориентация: Развитие интереса к физкультурно-спортивной направленности, понимание роли здорового образа жизни в современном обществе и участия в спортивных мероприятиях. Возможность реализоваться в выборе профессии.
- Воспитание критического мышления: Развитие навыков определения достоверности и этики спортивных идей, критического отношения к результатам спортивного процесса.
- Воспитание воли и дисциплины: Развитие воли, упорства, дисциплинированности в реализации проектов, а также формирование опыта участия в физкультурно-спортивных проектах и их оценки.
- Практико-ориентированные навыки: Получение опыта работы в физкультурно-спортивных проектах, развитие навыков оценки и презентации своих разработок, формирование культуры безопасной работы со спортивным инвентарем, изучение региональных физкультурно-спортивных особенностей.

### **Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в подготовке и проведении мероприятиях физкультурно-спортивной направленности различного уровня, досуговых, социально-значимых, творческих мероприятий, календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлений в группах, коллективно-творческих дел, экскурсий по населенному пункту, тематических праздников, конкурсов, соревнований, участие в проектах и исследованиях, акций и др. различных мероприятий.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания,

достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур - опросов, интервью - используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения
1.	День знаний. День открытых дверей. «Семья и семейные ценности»	сентябрь	Игровое конкурсное мероприятие, мастер-класс
2.	«Мама, папа, я - спортивная семья».	сентябрь	Эстафета
3.	Мероприятия, посвященные «Дню Пожилого человека»	октябрь	Мероприятие на уровне учреждения (коллективно-творческое дело)
4.	День учителя	октябрь	Праздник на уровне коллектива (коллективно-творческое дело)
5.	День народного единства	ноябрь	Тематическое занятие
6.	Всероссийская акция «День героев Отечества»	декабрь	Урок мужества на уровне коллектива
7.	Праздничные мероприятия в объединении, посвященные Новому году «Новый год в кроссовках»	декабрь	Праздник на уровне центра
8.	«День снятия блокады Ленинграда»	январь	Урок мужества на уровне коллектива
9.	Акция «Поддержите птиц зимой»	январь	Акция на уровне центра
10.	День защитника Отечества	февраль	Игровые-конкурсные мероприятия
11.	Международный женский день	март	Игровые-конкурсные мероприятия
12.	Праздничные мероприятия в детских объединениях, посвященные Дню Победы	май	Мероприятие на уровне учреждения
13.	Экскурсия по аллее Трудовой славы	май	Экскурсия на уровне коллектива
14.	Открытые занятия в объединении	май	Занятия на уровне коллектива
15.	Участие в соревнованиях различного уровня	в течение года	-

### Работа с родителями

В работе с родителями используются следующие формы:

- родительские собрания;
- индивидуальные беседы (по необходимости);
- общение в чате мессенджеров;
- опрос и анкетирование родителей;
- проведение открытых занятий;

- совместная организация различных мероприятий.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДООП «ВОЛЕЙБОЛ»**  
для детей 5-7 лет

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<b>Основы знаний. Общая физическая подготовка.</b> Вводное занятие История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье Гимнастические упражнения Легкоатлетические упражнения Подвижные игры	42	13	29
2.	<b>Техническая подготовка.</b> <b>Тактическая подготовка</b> Техника передвижения и стоек Техника приёма и передач мяча сверху Техника приёма мяча снизу Нижняя прямая подача Нападающие удары Индивидуальные действия Групповые действия Командные действия Тактика защиты	42	7	35
3.	<b>Контрольные испытания и соревнования Итоговое занятие по освоению модуля</b>	42	7	35
<b>Итого:</b>		<b>126</b>	<b>27</b>	<b>99</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДООП «ВОЛЕЙБОЛ»**  
для детей 7-9 лет

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<b>Основы знаний. Общая физическая подготовка</b> Вводное занятие История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье Гимнастические упражнения Легкоатлетические упражнения Подвижные игры	42	10	32

2.	<b>Техническая подготовка. Тактическая подготовка</b> Техника передвижения и стоек Техника приёма и передач мяча сверху Техника приёма мяча снизу Нижняя прямая подача Нападающие удары Индивидуальные действия Групповые действия Командные действия Тактика защиты	42	7	35
3.	<b>Контрольные испытания и соревнования</b> <b>Итоговое занятие</b>	42	7	35
<b>Итого:</b>		<b>126</b>	<b>24</b>	<b>102</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДООП «ВОЛЕЙБОЛ»**  
Для детей 10-14 лет

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<b>Основы знаний. Общая физическая подготовка</b> Вводное занятие История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье Гимнастические упражнения Легкоатлетические упражнения Подвижные игры	42	7	35
2.	<b>Техническая подготовка.</b> <b>Тактическая подготовка</b> Техника передвижения и стоек Техника приёма и передач мяча сверху Техника приёма мяча снизу Нижняя прямая подача Нападающие удары	42	7	35
	Индивидуальные действия Групповые действия Командные действия Тактика защиты			
3.	<b>Контрольные испытания и соревнования</b> <b>Итоговое занятие</b>	42	7	35
<b>Итого:</b>		<b>126</b>	<b>21</b>	<b>105</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДООП «ВОЛЕЙБОЛ»**  
Для детей 15-17 лет

№	Наименование модуля	Количество часов
---	---------------------	------------------

п/п		11	Всего	Теория	Практика
1.	<b>Основы знаний. Общая физическая подготовка</b> Вводное занятие История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье Гимнастические упражнения Легкоатлетические упражнения Подвижные игры		42	7	35
2.	<b>Техническая подготовка.</b> <b>Тактическая подготовка</b> Техника передвижения и стоек Техника приёма и передач мяча сверху Техника приёма мяча снизу Нижняя прямая подача Нападающие удары Индивидуальные действия Групповые действия Командные действия Тактика защиты		42	7	35
3.	<b>Контрольные испытания и соревнования</b> <b>Итоговое занятие</b>		42	7	35
<b>Итого:</b>			126	21	105

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Модуль «Основы знаний. Общая физическая подготовка» (теория, практика)

**Цель модуля:** создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Волейбол».

**Задачи модуля:**

**Обучающие:**

- формирование знаний о виде спорта волейбол, его истории.

**Развивающие**

- сформировать интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом

- развить простейшие двигательные навыки

**Воспитательные**

-ознакомиться с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые

на занятиях гигиенические навыки. **Предметные**

**ожидаемые результаты. Обучающий должен знать:**

Правила и основные термины, используемые в волейболе. Инструктаж по технике безопасности.

**Обучающий должен уметь:**

Правильно выполнять физические упражнения. Развить ловкость, быстроту реакции, скорость и т.д.

**Обучающий должен приобрести навык:** развить простейшие двигательные навыки, научить выполнять несложные спортивные движения, подготовительные для участия в игре «Волейбол».

**Теоретическая часть.**

Тема: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. История

возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

#### Практическая часть

**Тема: Гимнастические упражнения.** Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег с ускорением до 30м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

**Подвижные игры:** —День и ночь, —Салки без мяча, —Караси и щука,—Волк во рву, —Третий лишний, —Удочка, —Круговая эстафета, комбинированные эстафеты.

#### Учебно-тематический план модуля «Основы знаний. Общая физическая подготовка» для детей 5-7 лет

		Количество часов			
		Всего	теория	практика	
1	История развития волейбола	2,5	0,5	2	
2	Бег с ускорением до 30 м	2	0,5	1,5	
3	Тактика защиты углом вперед	2,25	0,25	2	
4	Тактика защиты углом назад	1,75	0,25	1,5	
5	Выбор места при приеме нижней подачи	2,5	0,5	2	
6	Разбор ошибок	2	0,5	1,5	
7	Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола	2	2		
8	Нижняя прямая подача с 3 м	1,5		1,5	
9	Нижняя прямая подача с 6 м	2		2	
10	Отработка нижней подачи	1,5		1,5	
11	Овладение режимом разбега	2		2	
12	Нижняя прямая подача, отраженного сеткой	1,5		1,5	
13	Индивидуальные действия в игре	2		2	
14	Отработка прямой подачи мяча	1,5		1,5	
15	Прием мяча, отраженного сеткой	2		2	
16	Тактика защиты углом вперед	1,5		1,5	
17	Подвижные игры	2		2	
18	Круговая эстафета	0,25	0,25		
19	Комбинированные эстафеты	3	1	2	
20	Отработка нападающих ударов	2,5	1,5	1	
21	Ускоренный нападающий удар	2	1	2	
22	Медленные удары (обманы)	1,5		1,5	
23	Отработка ударов-обманок	2		2	
24	Нижняя прямая подача с 3 м	1,5	1,5		
25	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	
<b>Итого:</b>		<b>42</b>	<b>13</b>	<b>29</b>	

**Учебно-тематический план модуля**  
**«Основы знаний. Общая физическая подготовка» для детей 7-9 лет**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		Всего	теория	практика	
1	История развития волейбола	1	1		
2	Бег с ускорением до 30 м	2	0,5	1,5	
3	Тактика защиты углом вперед	2,5	0,5	2	
4	Тактика защиты углом назад	1,5		1,5	
5	Выбор места при приеме нижней подачи	2		2	
6	Разбор ошибок	1,5		1,5	
7	Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола	2	2		
8	Нижняя прямая подача с 3 м	1,5		1,5	
9	Нижняя прямая подача с 6 м	2		2	
10	Отработка нижней подачи	1,5		1,5	
11	Овладение режимом разбега	3	1	2	
12	Нижняя прямая подача, отраженного сеткой	1,5		1,5	
13	Индивидуальные действия в игре	2		2	
14	Отработка прямой подачи мяча	1	0,5	0,5	
15	Прием мяча, отраженного сеткой	2	1	1	
16	Тактика защиты углом вперед	1,5		1,5	
17	Подвижные игры	2		2	
18	Круговая эстафета	1,5	1,5		
19	Комбинированные эстафеты	2		2	
20	Отработка нападающих ударов	1,5			
21	Ускоренный нападающий удар	2		2	
22	Медленные удары (обманы)	1,5		1,5	
23	Отработка ударов-обманок	2		2	
24	Нижняя прямая подача с 3 м	1,5	1,5		
25	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	
<b>Итого:</b>		<b>42</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	

**Учебно-тематический план модуля**  
**«Основы знаний. Общая физическая подготовка» для детей 10-14 лет**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		Всего	Теория	практика	
1	История развития волейбола	2	2		
2	Бег с ускорением до 30 м	1,5		1,5	
3	Тактика защиты углом вперед	2		2	
4	Тактика защиты углом назад	1,5		1,5	
5	Выбор места при приеме нижней подачи	2		2	
6	Разбор ошибок	1,5		1,5	
7	Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола	2	2		
8	Нижняя прямая подача с 3 м	1,5		1,5	
9	Нижняя прямая подача с 6 м	2		2	
10	Отработка нижней подачи	1,5		1,5	
11	Овладение режимом разбега	2		2	

12	Нижняя прямая подача, отраженного сеткой	1,5		1,5	
13	Индивидуальные действия в игре	2		2	
14	Отработка прямой подачи мяча	1,5		1,5	
15	Прием мяча, отраженного сеткой	2		2	
16	Тактика защиты углом вперед	1,5		1,5	
17	Подвижные игры	2		2	
18	Круговая эстафета	1,5	1,5		
19	Комбинированные эстафеты	2		2	
20	Отработка нападающих ударов	1,5			
21	Ускоренный нападающий удар	2		2	
22	Медленные удары (обманы)	1,5		1,5	
23	Отработка ударов-обманок	2		2	
24	Нижняя прямая подача с 3 м	1,5	1,5		
25	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	
<b>Итого:</b>		<b>42</b>	<b>7</b>	<b>35</b>	

**Учебно-тематический план модуля  
«Основы знаний. Общая физическая подготовка» для детей  
15-17 лет**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		Всего	Теория	практика	
1	История развития волейбола	2	2		
2	Бег с ускорением до 30 м	1,5		1,5	
3	Тактика защиты углом вперед	2		2	
4	Тактика защиты углом назад	1,5		1,5	
5	Выбор места при приеме нижней подачи	2		2	
6	Разбор ошибок	1,5		1,5	
7	Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола	2	2		
8	Нижняя прямая подача с 3 м	1,5		1,5	
9	Нижняя прямая подача с 6 м	2		2	
10	Отработка нижней подачи	1,5		1,5	
11	Овладение режимом разбега	2		2	
12	Нижняя прямая подача, отраженного сеткой	1,5		1,5	
13	Индивидуальные действия в игре	2		2	
14	Отработка прямой подачи мяча	1,5		1,5	
15	Прием мяча, отраженного сеткой	2		2	
16	Тактика защиты углом вперед	1,5		1,5	
17	Подвижные игры	2		2	
18	Круговая эстафета	1,5	1,5		
19	Комбинированные эстафеты	2		2	
20	Отработка нападающих ударов	1,5			
21	Ускоренный нападающий удар	2		2	
22	Медленные удары (обманы)	1,5		1,5	
23	Отработка ударов-обманок	2		2	
24	Нижняя прямая подача с 3 м	1,5	1,5		
25	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	
<b>Итого:</b>		<b>42</b>	<b>7</b>	<b>35</b>	

## 2. Модуль «Техническая подготовка. Тактическая подготовка» (теория, практика)

**Цель модуля:** создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- сформировать основы техники и тактики игры в волейбол;
- научится выполнять перемещения и стойки, передачи мяча;
- научится выполнять прием и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- научится выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению;
- научится выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;
- научится выполнять обманные действия "скидки";
- научится выполнять падения.

**Развивающие**

- развить потребность к регулярным физическим нагрузкам;
- обучение более сложных технико-тактических приемов;

**Воспитательные**

- воспитывать нравственно-волевые качества.

**Предметные ожидаемые результаты** *Обучающий*

*должен знать:*

Правила игры. Правильность постановки игроков на площадке.

*Обучающий должен уметь:*

Выполнять прием и передачу мяча.

*Обучающий должен приобрести навык:*

- сформировать двигательные умения и навыки;
- повысить уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействовать гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей тактической подготовки;
- развить физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

**Теоретическая часть**

**Овладение техникой передвижений и стоек.** Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

**Индивидуальные действия:** выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

**Групповые действия.** Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

**Практическая часть**

**Командные действия.** Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

**Тактика защиты.** Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

**Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;** передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача

мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны

в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в

прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой(овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача с 3-6м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

### Учебно-тематический план модуля

#### «Техническая подготовка. Тактическая подготовка» (5-7 лет)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1	Передача мяча, подвешенного на шнуре	2	2		
2	Отработка передачи мяча	1,5		1,5	
3	Передача мяча с собственного подбрасывания	2		2	
4	Индивидуальные действия в игре	1,5		1,5	
5	Отбивание мяча через сетку	2		2	
6	Отработка отбивания мяча	1,5		1,5	
7	Отбивание мяча с собственного подбрасывания	2	2		
8	Овладение режимом разбега	1,5		1,5	
9	Прием и передача мяча снизу	2		2	
10	Прием мяча на задней линии	1,5		1,5	
11	Передача мяча с собственного подбрасывания	2		2	
12	Нижняя прямая подача	1,5		1,5	
13	Отбивание мяча через сетку	2		2	
14	Отработка отбивания мяча	1,5		1,5	
15	Отбивание мяча с собственного подбрасывания	2		2	
16	Техника нападающего удара	1,5		1,5	
17	Прием и передача мяча снизу	2		2	
18	Нижняя прямая подача	1,5	1,5		
19	Верхняя прямая подача	2		2	
20	Отработка прямой подачи мяча	1,5			
21	Прямой нападающий удар	2		2	
22	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой	1,5		1,5	
23	Нижняя прямая подача	2		2	
24	Отработка прямого нападающего удара	1,5	1,5		
25	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	
<b>Итого:</b>		<b>42</b>	<b>7</b>	<b>35</b>	

## Учебно-тематический план модуля

## «Техническая подготовка. Тактическая подготовка» (8-9 лет)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1	Передача мяча, подвешенного на шнуре	2	2		
2	Отработка передачи мяча	1,5		1,5	
3	Передача мяча с собственного подбрасывания	2		2	
4	Индивидуальные действия в игре	1,5		1,5	
5	Отбивание мяча через сетку	2		2	
6	Отработка отбивания мяча	1,5		1,5	
7	Отбивание мяча с собственного подбрасывания	2	2		
8	Овладение режимом разбега	1,5		1,5	
9	Прием и передача мяча снизу	2		2	
10	Прием мяча на задней линии	1,5		1,5	
11	Передача мяча с собственного подбрасывания	2		2	
12	Нижняя прямая подача	1,5		1,5	
13	Отбивание мяча через сетку	2		2	
14	Отработка отбивания мяча	1,5		1,5	
15	Отбивание мяча с собственного подбрасывания	1		1	
16	Техника нападающего удара	1,5		1,5	
17	Прием и передача мяча снизу	2		2	
18	Нижняя прямая подача	1,5	1,5		
19	Верхняя прямая подача	1		1	
20	Отработка прямой подачи мяча	1,5			
21	Прямой нападающий удар	2		2	
22	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой	1,5		1,5	
23	Нижняя прямая подача	2		2	
24	Отработка прямого нападающего удара	1,5	1,5		
25	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	
<b>Итого:</b>		<b>42</b>	<b>7</b>	<b>35</b>	

## Учебно-тематический план модуля

## «Техническая подготовка. Тактическая подготовка» (10-14 лет)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1	Передача мяча, подвешенного на шнуре	2	2		
2	Отработка передачи мяча	1,5		1,5	
3	Передача мяча с собственного подбрасывания	2		2	
4	Индивидуальные действия в игре	1,5		1,5	
5	Отбивание мяча через сетку	2		2	
6	Отработка отбивания мяча	1,5		1,5	
7	Отбивание мяча с собственного	2	2		

	подбрасывания				
8	Овладение режимом разбега	1,5		1,5	
9	Прием и передача мяча снизу	2		2	
10	Прием мяча на задней линии	1,5		1,5	
11	Передача мяча с собственного подбрасывания	2		2	
12	Нижняя прямая подача	1,5		1,5	
13	Отбивание мяча через сетку	2		2	
14	Отработка отбивания мяча	1,5		1,5	
15	Отбивание мяча с собственного подбрасывания	2		2	
16	Техника нападающего удара	1,5		1,5	
17	Прием и передача мяча снизу	2		2	
18	Нижняя прямая подача	1,5	1,5		
19	Верхняя прямая подача	2		2	
20	Отработка прямой подачи мяча	1,5			
21	Прямой нападающий удар	2		2	
22	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой	1,5		1,5	
23	Нижняя прямая подача	2		2	
24	Отработка прямого нападающего удара	1,5	1,5		
25	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	
<b>Итого:</b>		<b>42</b>	<b>7</b>	<b>35</b>	

**Учебно-тематический план модуля  
«Техническая подготовка. Тактическая подготовка» (15-17 лет)**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1	Передача мяча, подвешенного на шнуре	2	2		
2	Отработка передачи мяча	1,5		1,5	
3	Передача мяча с собственного подбрасывания	2		2	
4	Индивидуальные действия в игре	1,5		1,5	
5	Отбивание мяча через сетку	2		2	
6	Отработка отбивания мяча	1,5		1,5	
7	Отбивание мяча с собственного подбрасывания	2	2		
8	Овладение режимом разбега	1,5		1,5	
9	Прием и передача мяча снизу	2		2	
10	Прием мяча на задней линии	1,5		1,5	
11	Передача мяча с собственного подбрасывания	2		2	
12	Нижняя прямая подача	1,5		1,5	
13	Отбивание мяча через сетку	2		2	
14	Отработка отбивания мяча	1,5		1,5	
15	Отбивание мяча с собственного подбрасывания	2		2	
16	Техника нападающего удара	1,5		1,5	
17	Прием и передача мяча снизу	2		2	

18	Нижняя прямая подача	1,5	1,5		
19	Верхняя прямая подача	2		2	
20	Отработка прямой подачи мяча	1,5			
21	Прямой нападающий удар	2		2	
22	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой	1,5		1,5	
23	Нижняя прямая подача	2		2	
24	Отработка прямого нападающего удара	1,5	1,5		
25	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	1	
<b>Итого:</b>		<b>42</b>	<b>7</b>	<b>35</b>	

### **3. Модуль «Контрольные испытания и соревнования»**

**Цель модуля:** создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- правила игры волейбол;
- научить правилам перехода игроков по номерам;
- правильность ведения счёта по партиям, по протоколу
- расстановка игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- знать классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- знать переход средней линии;
- знать положение о соревнованиях, способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием, смешанный);
- знать обязанности судей.

**Развивающие:**

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие их физических качеств и двигательных способностей;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания; овладение основами техники и тактики игры;
- приобретение навыков инструкторской и судейской деятельности в области «волейбол»;

**Воспитательные**

- воспитывать нравственно-волевые качества.
- воспитание коммуникативных качеств.

**Предметный ожидаемый результат**

*Обучающий должен знать:*

- простейшие приёмы и подачи мяча
- обязанности судей и правила игры
- значение тактической подготовки.
- знать классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- знать переход средней линии;
- знать положение о соревнованиях, способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием, смешанный);

*Обучающий должен уметь:*

- применять правила игры волейбол;
- правильно переходить по номерам;
- правильно вести счёт по партиям, по протоколу

*Обучающий должен приобрести навык:*

- укреплять здоровье, разносторонне физически развиться, способствовать улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повысить уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействовать гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развить физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- сформировать двигательные умения и навыки;
- овладеть основами техники и тактики игры;
- приобрести навык инструкторской и судейской деятельности в области «волейбол»;

*Теоретическая часть (7 часов).*

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Техника безопасности во время летних каникул.

*Практическая часть (35 часов)*

Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по миниволейболу.

**Формы подведения итогов:** тестирование, выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

**Учебно-тематический план модуля  
«Контрольные испытания и соревнования» (5-7 лет)**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1	Организация и судейство соревнований	2	2		
2	Проведение соревнований для сверстников	1,5		1,5	
3	Взаимодействия игроков при передачах	2		2	
4	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок	1,5	1,5		
5	Изучение ударов	2		2	
6	Обучение прямой подачи мяча	1,5		1,5	
7	Медленные удары (обманы)	2	1	1	
8	Обучение технике нападающего удара	1,5		1,5	
9	Обучение нижней прямой подача с 3 м	2	2		
10	Отработка прямого нападающего удара	1,5		1,5	
11	Отработка нападающих ударов	2		2	
12	Отработка ударов-обманок	1,5		1,5	
13	Отработка нижней подачи	2		2	
14	Овладение режимом разбега	1,5		1,5	
15	Нижняя прямая подача, отраженного сеткой	2		2	
16	Индивидуальные действия в игре	1,5	1,5		

17	Отработка прямой подачи мяча	2		2	
18	Прием мяча, отраженного сеткой	1,5		1,5	
19	Нападающие удары	2		2	
20	Отработка нападающих ударов	1,5	1,5		
21	Ускоренный нападающий удар	2		2	
22	Медленные удары (обманы)	1,5		1,5	
23	Отработка ударов-обманок	2		2	
24	Нижняя прямая подача с 3 м	1,5		1,5	
25	Итоговое занятие по модулю	2	1	1	
<b>Итого:</b>		<b>42</b>	<b>7</b>	<b>35</b>	

**Учебно-тематический план модуля  
«Контрольные испытания и соревнования» (7-9 лет)**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1	Организация и судейство соревнований	2	2		
2	Проведение соревнований для сверстников	1,5		1,5	
3	Взаимодействия игроков при передачах	2		2	
4	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок	1,5	1,5		
5	Отработка нападающих ударов	2		2	
6	Отработка прямой подачи мяча	1,5		1,5	
7	Медленные удары (обманы)	2		2	
8	Техника нападающего удара	1,5		1,5	
9	Нижняя прямая подача с 3 м	2	2		
10	Отработка прямого нападающего удара	1,5		1,5	
11	Отработка нападающих ударов	2		2	
12	Отработка ударов-обманок	1,5		1,5	
13	Отработка нижней подачи	2		2	
14	Овладение режимом разбега	1,5		1,5	
15	Нижняя прямая подача, отраженного сеткой	2		2	
16	Индивидуальные действия в игре	1,5	1,5		
17	Отработка прямой подачи мяча	2		2	
18	Прием мяча, отраженного сеткой	1,5		1,5	
19	Нападающие удары	2		2	
20	Отработка нападающих ударов	1,5	1,5		
21	Ускоренный нападающий удар	2		2	
22	Медленные удары (обманы)	1,5		1,5	
23	Отработка ударов-обманок	2		2	
24	Нижняя прямая подача с 3 м	1,5		1,5	
25	Итоговое занятие по модулю	2	1	1	
<b>Итого:</b>		<b>42</b>	<b>7</b>	<b>35</b>	

## Учебно-тематический план модуля

## «Контрольные испытания и соревнования» (10-14 лет)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1	Организация и судейство соревнований	2	2		
2	Проведение соревнований для сверстников	1,5		1,5	
3	Взаимодействия игроков при передачах	2		2	
4	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок	1,5	1,5		
5	Отработка нападающих ударов	2		2	
6	Отработка прямой подачи мяча	1,5		1,5	
7	Медленные удары (обманы)	2		2	
8	Техника нападающего удара	1,5		1,5	
9	Нижняя прямая подача с 3 м	2	2		
10	Отработка прямого нападающего удара	1,5		1,5	
11	Отработка нападающих ударов	2		2	
12	Отработка ударов-обманок	1,5		1,5	
13	Отработка нижней подачи	2		2	
14	Овладение режимом разбега	1,5		1,5	
15	Нижняя прямая подача, отраженного сеткой	2		2	
16	Индивидуальные действия в игре	1,5	1,5		
17	Отработка прямой подачи мяча	2		2	
18	Прием мяча, отраженного сеткой	1,5		1,5	
19	Нападающие удары	2		2	
20	Отработка нападающих ударов	1,5	1,5		
21	Ускоренный нападающий удар	2		2	
22	Медленные удары (обманы)	1,5		1,5	
23	Отработка ударов-обманок	2		2	
24	Нижняя прямая подача с 3 м	1,5		1,5	
25	Итоговое занятие по модулю	2	1	1	
<b>Итого:</b>		<b>42</b>	<b>7</b>	<b>35</b>	

## Учебно-тематический план модуля

## «Контрольные испытания и соревнования» (15-17 лет)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1	Организация и судейство соревнований	2	2		
2	Проведение соревнований для сверстников	1,5		1,5	
3	Взаимодействия игроков при передачах	2		2	
4	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок	1,5	1,5		
5	Отработка нападающих ударов	2		2	

6	Отработка прямой подачи мяча	1,5		1,5	
7	Медленные удары (обманы)	2		2	
8	Техника нападающего удара	1,5		1,5	
9	Нижняя прямая подача с 3 м	2	2		
10	Отработка прямого нападающего удара	1,5		1,5	
11	Отработка нападающих ударов	2		2	
12	Отработка ударов-обманок	1,5		1,5	
13	Отработка нижней подачи	2		2	
14	Овладение режимом разбега	1,5		1,5	
15	Нижняя прямая подача, отраженного сеткой	2		2	
16	Индивидуальные действия в игре	1,5	1,5		
17	Отработка прямой подачи мяча	2		2	
18	Прием мяча, отраженного сеткой	1,5		1,5	
19	Нападающие удары	2		2	
20	Отработка нападающих ударов	1,5	1,5		
21	Ускоренный нападающий удар	2		2	
22	Медленные удары (обманы)	1,5		1,5	
23	Отработка ударов-обманок	2		2	
24	Нижняя прямая подача с 3 м	1,5		1,5	
25	Итоговое занятие по модулю	2	1	1	
<b>Итого:</b>		<b>42</b>	<b>7</b>	<b>35</b>	

## **Условия реализации программы**

### **Требования к материально-технической базе**

Для реализации данной программы необходимы:

- наличие тренировочного спортивного зала, оборудованного сетками;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для учебных занятий;
- обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий);

### **Кадровое обеспечение и взаимодействие с родителями**

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Кроме того, педагог должен иметь специальные курсы повышения квалификации по работе с детьми.

*Педагогическая позиция:* тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы, тьютора.

*Взаимодействие с родителями:* совместное формирование образовательной политики, консультирование родителей, взаимодействие при разработке индивидуальных маршрутов, очное участие в образовательной деятельности (соревнования, фестивали и др.)

25  
**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Модуль	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
<p><b>Физическая культура и спорт в России.</b>  <b>Волейбол в России</b>  <b>Влияние физических Упражнений на организм человека.</b>  <b>Гигиенические требования к занимающимся спортом.</b>  <b>Профилактика травматизма в спорте</b>  <b>Физические качества и физическая подготовка</b>  <b>Общая физическая подготовка</b></p>	<p>Беседы  Практикум:  занятие поточным методом;  круговая тренировка;  занятие  фронтальным методом;  - работа по станциям;  - самостоятельные занятия;  - тестирование.  Практикум:  занятие поточным методом;  круговая тренировка;  занятие  фронтальным методом;  работа по станциям;  самостоятельные занятия;  тестирование  Практикум:  занятие поточным методом;  круговая тренировка;  занятие  фронтальным методом;  работа по станциям;  самостоятельные занятия;  тестирование;  турнир</p>	<p>литература по теме  литература по теме; слайды;  карточки с заданием.  литература по теме; слайды;  карточки с заданием.  литература по теме; слайды;  видеоматериалы;  карточки с заданием.</p>	<p>наглядные пособия  мультимедийная техника  волейбольные мячи,  волейбольная площадка, сетки.  скакалки;  гимнастические скамейки;  гимнастическая стенка;  гимнастические маты;  резиновые амортизаторы;  перекладины;  мячи.</p>	<p>викторина  опрос  контрольные нормативы;  учебно-тренировочная игра  контрольные нормативы по ОФП</p>

Специальная физическая подготовка Техническая и тактическая подготовки	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие поточным методом;</li> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- турнир.</li> </ul> <p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие поточным методом;</li> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- литература по теме;</li> <li>- слайды;</li> <li>- видеоматериалы;</li> <li>- карточки с заданием.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- литература по теме;</li> <li>- слайды;</li> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	волейбольные мячи; волейбольная площадка, сетка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы по СФП соревнования</li> </ul>
Инструкторская и судейская практика Соревнования. Контрольные испытания	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- судейство соревнований;</li> </ul> <p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>руководство для судей.</li> <li>Механика судейства в баскетболе.</li> <li>Дидактические карточки, плакаты</li> <li>- карточки с заданиями</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>видеозаписи, обучающие диски.</li> <li>- скакалки;</li> <li>- гимнастическая стенка;</li> <li>- гимнастические маты;</li> <li>- перекладины;</li> <li>- мячи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>- помочь в судействе.</li> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>- помочь в судействе.</li> </ul>

### Педагогические технологии

**Личностно-ориентированное обучение.** Главными компонентами этого подхода являются признание уникальности каждого обучающегося и его индивидуальной учебной деятельности. Задача педагога организовать такую образовательную среду, которая позволяет всем обучающимся опираться на свой потенциал. В процессе занятий создается образовательная деятельность, которая направлена на индивидуальную самореализацию обучающихся и развитие их личностных качеств.

**Технология группового обучения.** Целью технологии группового обучения является создание условий для развития познавательной самостоятельности и практических навыков обучающихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы. Эта технология позволяет организовать активную самостоятельную работу обучающихся. Работа в статической или динамической паре при повторении изученного материала, позволяет в короткий срок закрепить и усовершенствовать полученные на занятиях навыки. Каждый обучающийся может проверить, оценить, подсказать, исправить, что создает комфортную обстановку на тренировочных занятиях.

**Здоровьесберегающие технологии** применяются на каждом учебном занятии в течение всего процесса обучения и направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Одним из главных направлений здоровье сбережения считается создание здорового психологического климата на занятиях. Формирование положительной мотивации к занятиям спортом снижает эмоциональную напряженность, способствует навыкам взаимодействия в группе сверстников.

**Игровые технологии.** Использование игр на занятиях баскетболом, помогает обогатить эмоциональный опыт ребенка, снять психологические зажимы. Участие в игре способствует в преодолении излишней скромности, стеснительности и закрепощенности. В процессе игры скучные упражнения на занятии приобретают совсем другой смысл. Игры помогают детям раскрыться, увлеченно и плодотворно взаимодействовать друг с другом, что положительно влияет на результативность в будущем.

**Технология развивающего обучения** – это ориентация учебного процесса на потенциальные возможности человека и на их реакцию. Целью данного вида обучения является подготовка обучающихся к самостоятельному освоению знаний, поиску истины, а также к независимости в повседневной жизни. Развивающее обучение – это обучение, содержание, методы и формы организации которого основываются на закономерностях развития ребенка.

**Технология коммуникативного обучения** - создание особого пространства взаимодействия субъектов деятельности, в котором каждый обучающийся активно включается в коллективный поиск истины, высказывает, аргументирует свою точку зрения, уважительно отстаивает свою позицию в диалоге, формулирует взаимоприемлемую точку зрения, предполагает коммуникативный подход к обучению, который является важным компонентом развивающего обучения.

**Технологии дифференциации и индивидуализации обучения** – это создание условий для обучения детей, имеющих различные способности и проблемы, путем организации обучающихся в пары и группы.

**Технология разноуровневого обучения** предполагает создание педагогических условий для включения каждого ребенка в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. В ходе работы каждый обучающийся получает необходимую помочь, разъяснение, поддержку.

**Технология дистанционного обучения** используется для приобретения необходимых навыков и закрепления полученных знаний по программе. Технология ориентирована на закрепление обучающимися пройденного материала и контроля теоретических знаний. Для осуществления обучения по этой технологии педагогом ведется группа на платформе Max, где выкладываются новости, фотографии и видеоматериалы объединения.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:** методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

**Игровой и соревновательный методы** применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки. Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учетом

технических и физических способностей обучающихся.

Основным средством подготовки в волейболе являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

**Задача ОРУ** – всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки.

**Задача СУ** – воспитание двигательных, психических, морально- волевых качеств. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств.

**Теоретическая подготовка** – формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, дополнительно осуществляется в ходе практических занятий.

### Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. На этапе начальной подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться по упрощенным правилам.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва (авторы-составители: Ю.Д.Железняк, доктор пед. наук; А.В.Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П.Сыромятников, доктор мед. наук). М.: Советский спорт, 2003.
2. А.В. Беляев Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев.  
- М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 0 с.
3. А.С. Эдельман Волейбол. Справочник / А.С. Эдельман. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 226 с.
4. В.А. Кунянский Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2017. - 72 с.
5. В.А. Кунянский Волейбол. О судьях и судействе / В.А. Кунянский.  
- М.: СпортАкадемПресс, 2017. - 0 с.
6. В.А. Кунянский Волейбол. Практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2018. - 0 с.
7. В.А. Кунянский Волейбол. Профессиональная подготовка судей / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2016. - 176 с.
8. Волейбол. - М.: АСТ, 2016. - 0 с.
9. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2018. - 56 с.
10. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках / ред. Ю.С. Галаев. - М.: Русский язык, 2018. - 96 с.
11. Г.А. Колодницкий Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2017. - 0 с.
12. Джесси Рассел Волейбол на Панамериканских играх 1963 / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2017. - 0 с.
13. Джесси Рассел Волейбол на летней Спартакиаде народов СССР 1967 — женщины / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2016. - 0 с.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВКА 5-6 ЛЕТ**

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	13,3	13,9	14,5	14,1	14,7	15,3
2	Многоскоки 5 прыжков	7,0	6,5	5,8	6,9	6,4	5,7
3	Бег 500 метров				2,25	2,35	2,50
4	1000 метров	5,00	5,25	6,00			
	Подтягивание в висе	3	2	1			
	Поднимание туловища за						
	30 секунд						

**7-8 ЛЕТ**

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	12,7	13,2	13,7	13,0	13,5	14,0
2	Многоскоки 5 прыжков	7,5	7,0	6,2	7,4	6,9	6,1
3	Бег 500 метров	4,50	5,15	5,40	2,20	2,30	2,45
4	1000 метров						
	Подтягивание в висе	4	3	1	19	17	14
	Поднимание туловища за						
	30 секунд						

**9 ЛЕТ**

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	11,8	12,3	12,8	12,6	13,1	13,6
2	Многоскоки 5 прыжков	8,0	7,5	6,8	7,9	7,4	6,7
3	Бег 500 метров	4,40	5,05	5,30	2,15	2,25	2,40
4	1000 метров						
	Подтягивание в висе	5	4	2	20	18	15
	Поднимание туловища за						
	30 секунд						

**10 ЛЕТ**

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	11,0	11,2	11,5	11,5	11,9	12,4
2	Многоскоки 5 прыжков	8,5	8,0	7,2	8,0	7,5	7,0
3	Бег 500 метров	4,35	4,55	5,25	2,05	2,15	2,30
4	1000 метров						
	Подтягивание в висе	6	4	2	22	20	17
	Поднимание туловища за						
	30 секунд						

**11 ЛЕТ**

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	10,2	10,7	11,5	10,5	10,8	11,6
2	Многоскоки 5 прыжков	9,0	8,5	7,5	8,5	8,0	7,3
3	Бег 500 метров				2,00	2,10	2,25

4	1000 метров Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 секунд	4,30 7	5,00 5	5,30 3	23	21	18
---	--	-----------	-----------	-----------	----	----	----

## 12 ЛЕТ

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	10,0	10,5	11,0	10,30	10,7	11,5
2	Многоскоки 5 прыжков	9,5	9,0	8,0	8,6	8,5	7,8
3	Бег 500 метров 1000 метров	4,20	4,40	5,10	2,00	2,08	2,20
4	Подтягивание в висе	8	6	4			
	Поднимание туловища за 30 секунд				24	22	20

## 13 ЛЕТ

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,8	10,30	10,8	10,1	10,5	11,3
2	Многоскоки 5 прыжков	9,8	9,5	8,5	9,0	8,5	8,0
3	Бег 500 метров 1000 метров	4,10	4,30	5,00	1,55	2,00	2,10
4	Подтягивание в висе	9	7	5	25	23	21
	Поднимание туловища за 30 секунд						

## 14 ЛЕТ

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
2	Многоскоки 5 прыжков	10,3	9,8	9,0	9,5	9,2	8,5
3	Бег 500 метров 1000 метров	3,50	4,20	4,50	1,50	1,57	2,05
4	Подтягивание в висе	10	8	5	38	33	25
	Поднимание туловища за 60 секунд						

## 15 ЛЕТ

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
2	Многоскоки 5 прыжков	10,8	10,3	9,5	10,8	9,5	9,00
3	Бег 500 метров 1000 метров	3,40	4,10	4,40	1,50	1,55	2,00
4	Подтягивание в висе	11	9	6	40	35	30
	Поднимание туловища за 60 секунд						

## 16 ЛЕТ

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
2	Многоскоки 5 прыжков	11,3	10,7	9,7	10,5	10,0	9,5
3	Бег 500 метров 1000 метров	3,35	4,00	4,30	1,50	1,55	2,00
4	Подтягивание в висе	12	10	7	40	35	30
	Поднимание туловища за 60 секунд						

## 17 ЛЕТ

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3

1	Челночный бег ,4*9 м	9,2 11,8	9,6 11,0	10,1 10,0	9,8 10,8	10,2 10,5	11,0 10,0
2							
3	Многоскоки 5 прыжков	3,30	3,50	4,20	1,45	1,52	1,50
4	Бег 500 метров 1000 метров Подтягивание в висе Поднимание туловища за 60 секунд	14	11	8	42	36	30