

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Курганской области
Департамент социальной политики города Кургана
МБОУ "СОШ № 42"

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР



О.Б.Пушкина
Приказ № от «29» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы



Ю.С. Долгих
Приказ № от «30» августа
2023 г. СОШ № 42

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Уровень освоения программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 12-17 лет

Автор-составитель:
Абдулин Алексей Николаевич,
учитель физической культуры

г. Курган
2023 г.

Паспорт дополнительной общеразвивающей программы

ФИО автора-составителя	Абдулин Алексей Николаевич
Учреждение	Муниципальное образование города Кургана в лице Администрации города Кургана МБОУ "СОШ № 42"
Название объединения	«Волейбол»
Название программы	«Волейбол»
Направленность	Физкультурно - спортивная
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Вид программы	Модифицированная
Образовательная область	Спорт
Срок реализации	1 год
Объем часов по годам	119 часа
Уровень освоения программы	ознакомительный
Возраст учащихся	12-17 лет
Цель программы	Сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол
С какого года реализуется	2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы.....	2
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Планируемые результаты	8
1.4. Учебный план	9
1.5. Рабочая программа.....	9
Учебно-тематический план	9
Содержание программы	11
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	16
2.2. Условия реализации программы	16
2.3. Формы аттестации/контроля.....	17
2.4. Оценочные материалы.....	17
2.5. Методические материалы.....	18
2.6. Список литературы и Интернет-источников.....	19
<i>Приложение 1.</i> Календарно-тематическое планирование	20
<i>Приложение 2.</i> План воспитательной работы	24
<i>Приложение 3.</i> Контрольные нормативы общей физической подготовки	24

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений в области спорта, формирование навыков на уровне практического применения.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана дополнительная общеразвивающая программа:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный Закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ-273 по вопросам воспитания обучающихся».

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Мин просвещения России) от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанные Минобрнауки РФ, Федеральным институтом развития образования. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций».

10. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных

технологий (Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»).

11. Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976/04. «О реализации внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

12. Устав МБОУ «СОШ№42» города Кургана

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Актуальность программы. В современных условиях у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими

техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Новизна программы в том, что она, учитывая специфику дополнительного образования, охватывает значительно большее количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Отличительные особенности программы

В процессе реализации программы у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

Адресат программы - учащиеся 12-17 лет при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом. Дети ОВЗ и дети-инвалиды зачисляются на общих условиях, при наличии справки об отсутствии медицинских противопоказаний разрешающей заниматься этим видом спорта.

Для детей-инвалидов и детей с ОВЗ при наличии заключения ПМПК с рекомендациями о создании специальных условий обучения и воспитания разрабатывается адаптированная дополнительная общеразвивающая программа.

Для учащихся, проявивших выдающиеся способности, а также лиц, добившихся успехов в физкультурно-спортивной деятельности, в Доме детского творчества реализуются индивидуальные дополнительные общеобразовательные (общеразвивающие) программы, обеспечивающие развитие интеллектуальных, творческих и прикладных способностей таких детей и подростков.

Объем программы – 119 часа.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения - очная, возможно применение дистанционных образовательных технологий. Дистанционная форма обучения возможна в

период отмены занятий из-за холодов или при переводе учащихся на дистанционное обучение из-за карантина.

Обучение с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения проводится как в режиме реального времени с использованием сервиса видеоконференции Zoom, мессенджеров: Whatsapp, Viber, так и в режиме отложенного времени: в социальных сетях ВКонтакте, Instagram, «Сферум», через электронную почту (осуществление консультаций педагога, даются дистанционные задания, теоретический материал). Педагог отслеживает и корректирует результаты обучения, оказывает консультационную помощь.

Особенности организации образовательного процесса - сформированы в группы учащихся разных возрастных категорий, являющиеся основным составом объединения.

Программа представляет собой завершённые тематические разделы. Для поддержания интереса учащихся к образовательному процессу реализация программы может идти путем чередования занятий из разных разделов. Она осуществляется с учётом интересов и запросов детей. Педагог, при необходимости, может поменять последовательность прохождения тем по программе или заменить одну тему на другую в связи с карантином, неблагоприятными погодными условиями, переходом на обучение с использованием дистанционных образовательных технологий, желанием учащихся принять участие в выставках, конкурсах различного уровня и пр.

Программа может быть реализована в МБОУ «СОШ №42» или на базе других образовательных учреждений в рамках сетевого взаимодействия. Использование сетевой формы реализации образовательных программ осуществляется на основании договора, заключаемого между организациями для осуществления образовательной деятельности по соответствующей программе.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю 2 и 1.5 учебных часа с 10 минутным перерывом, продолжительность учебного часа 40 минут. Продолжительность занятия при дистанционном обучении не более 30 минут (согласно СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать знания о технических приёмах и правилах игры;
- обучить тактическим действиям;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

1.3 Планируемые результаты

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

будут знать:

- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

будут уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет.

улучшат следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма, противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность учащихся в результате коллективных действий.

Метапредметные результаты:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;

- сформированные физические качества и функциональные возможности организма.

Личностные результаты: учащиеся сформируют положительные личностные качества: трудолюбие, упорство, настойчивость, умение работать в коллективе, толерантность.

1.4. Учебный план

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	всего	теория	практика	
Вводное занятие	1	1	0	опрос
История развития волейбола	2	2	0	опрос
Общая физическая подготовка	20	2	18	тренировочные упражнения, учебная игра
Техническая подготовка	42	7	35	тренировочные упражнения, учебная игра
Промежуточная аттестация	2	0	2	контрольные нормативы
Тактическая подготовка	40	8	32	тренировочные упражнения, учебная игра
Соревнования	8	2	6	соревнование
Аттестация по завершении освоения программы	2	0	2	контрольные нормативы
Итоговое занятие	2	0	2	анализ
ИТОГО:	119	22	97	

1.5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Волейбол»

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теоретических	практических	
1	Вводное занятие	1	1	-	опрос
2	Раздел. История развития волейбола	2	2	-	
	2.1 История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	1	1	-	опрос
	2.2 Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	1	1	-	опрос
3	Раздел. Общая физическая подготовка	20	2	18	
	3.1 Гимнастические упражнения	7	0,5	6,5	Тренировочные упражнения. Учебная игра
	3.2 Лёгкоатлетические упражнения	7	0,5	6,5	Тренировочные упражнения. Учебная игра
	3.3 Подвижные игры	6	1	5	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4	Техническая подготовка	42	7	35	
	4.1 Техника передвижения и стоек	8	1,5	6,5	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	4.2 Техника приёма и передач мяча сверху	8	1,5	6,5	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	4.3 Техника приёма мяча снизу	6	1	5	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	4.4.Промежуточная аттестация	2	-	2	Контрольные нормативы
	4.5 Нижняя прямая подача	8	1,5	6,5	Тренировочные упражнения. Работа в

					группах. Учебная игра
	4.6 Нападающие удары	10	1,5	8,5	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5	Тактическая подготовка	40	8	32	
	5.1 Индивидуальные действия	10	2	8	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	5.2 Групповые действия	10	2	8	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	5.3 Командные действия	10	2	8	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	5.4 Тактика защиты	10	2	8	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Соревнования	8	2	6	соревнование
	6.1 Правила соревнований	2	2	-	опрос
	6.2 Товарищеские матчи	6	-	6	соревнования
7.	Аттестация по завершении освоения программы	2	-	2	Контрольные нормативы
8.	Итоговое занятие	2	-	2	Соревновательная игра
	Итого часов	119	22	97	

Содержание программы

Тема 1: Вводное занятие. (1 час)

Теория: 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. Инструктаж по ТБ. Инструктаж по ПДД. Инструктаж ПББ. Инструктаж в случае теракта.

Раздел. История развития волейбола. (2 часа)

Тема 2.1 История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу (1 час)

Теория: Волейбол, как вид спорта. История возникновения волейбола. Цели игры. Задачи игроков. Что представляет собой волейбольная площадка. Правила игры и соревнований по волейболу. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол

Тема 2.2 Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье (1 час)

Теория: Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда, экология. Способы закаливания организма.

Раздел. Общая физическая подготовка (20 часов)

Тема 3.1 Гимнастические упражнения (7 часов)

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки. Три группы гимнастических упражнений: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза.

Практика: Выполнение упражнений на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Тема 3.2 Лёгкоатлетические упражнения (7 часов)

Теория: Техника выполнения упражнений для развития скорости. Прыжковые упражнения. Их виды, техника выполнения. Силовые упражнения. Их назначение, разновидности и техника выполнения.

Практика: Выполнение упражнений для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Тема 3.3 Подвижные игры (6 часов)

Теория: Спортивные и подвижные игры. Волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Практика: Выполнение упражнений для овладения навыками быстрых ответных действий: по сигналу, бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень».

Раздел. Техническая подготовка (42 часа)

Тема 4.1 Техника передвижения и стоек (8 часов)

Теория: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение. Специальные технические приемы перемещения и стоек, подачи и передачи. Стойки и перемещения. Техника их выполнения.

Практика: Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);

на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;

в полуприседе; приседе.

Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин): лицом вперед; приставными шагами левым и правым боком вперед; спиной вперед; «змейкой».

Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

Выполнение стойки волейболиста. Выполнение перемещений. Выполнение, закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Тема 4.2 Техника приёма и передач мяча сверху (8 часов)

Теория: Специальные техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками вверх – вперед, верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад.

Практика: Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

Передача мяча сверху двумя руками вверх – вперед (в опорном прыжке).

Выполнение верхней прямой подачи мяча, передача мяча через сетку в прыжке, передача мяча двумя руками назад. Упражнения на совершенствование технических приёмов выполняемые в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну. Передачи мяча в парах, тройках с варьированием расстояния и траектории.

Технико-тактические действия в двусторонней игре.

Тема 4.3 Техника приёма мяча снизу (6 часов)

Теория: Специальные техники приема мяча снизу. Прием подачи мяча перпендикулярно траектории полёта мяча.

Практика: Имитация приёма мяча в исходном положении.

Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).

Отработка приема мяча снизу двумя руками. Подбрасывание мяча невысоко над собой и прием его на запястья выпрямленных рук. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением вперед, боком приставными шагами. Приём мяча, наброшенного партнёром. Приём мяча

после отскока от пола (в парах или у стены). Приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр. Работа в парах, тройках с варьированием расстояния и траектории. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Техничко-тактические действия в двусторонней игре.

Тема 4.4. Промежуточная аттестация (2 часа)

Практика: сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Тема 4.5 Нижняя прямая подача мяча (8 часов)

Теория: Специальные технические приемы нижней прямой подачи мяча.

Практика: отработка техники прямой подачи мяча снизу: подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу. Учебная игра с заданием.

Тема 4.6 Нападающие удары (10 часов)

Теория: Специальные технические приемы нападающих ударов, блокирование. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Практика: Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага.

Имитация нападающего удара: в прыжке с места; с разбега (с одного, двух, трёх шагов).

Работа в парах. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега (2–3 шага) через сетку в различные зоны площадки.

Выполнение прямых нападающих ударов.

Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3.

Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3.

Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4.

Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2.

- Нападающий удар после встречной передачи. Нападающий удар со второй передачи. Одиночное блокирование. Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.

В парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой.

То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой. Работа в тройках.

Блокирование нападающего удара, выполненного:

из зоны 4 в зону 5;

из зоны 2 в зону 1;

из зоны 4 в зону 1;

из зоны 2 в зону 5;

из зоны 3 в зону 6.

Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Техничко-тактические действия в двусторонней игре.

Раздел. Тактическая подготовка (40 часов)

Тема 5.1 Индивидуальные действия. (10 часов)

Теория: Средства тактической подготовки. Методы тактической подготовки. Индивидуальные действия и взаимодействия с партнерами в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.

Практика:

Выполнение индивидуальных тактических действий при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Тактические действия блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести, гибкости, силы.

Учебная игра.

Тема 5.2 Групповые действия. (10 часов)

Теория: Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. Взаимодействия нападающего и пасующего игрока.

Практика:

Выполнение групповых действий в нападении через игрока передней линии. Выполнение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии. Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра с заданием.

Тема 5.3 Командные действия. (10 часов)

Теория: Командные действия в нападении и защите. Расположение игроков на площадке и их функции. Гибкое и быстрое переключение с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Практика: отработка командных действий в нападении и защите. Учебная игра с заданием.

Тема 5.4 Тактика защиты. (10 часов)

Теория: Эффективное использование технических приемов и тактических навыков в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий. Тактические действия, индивидуальные, групповые, командные действия в защите.

Практика: Учебная игра с заданием.

Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Раздел. Соревнования (8 часов)

Тема 6.1 Правила соревнований (2 часа)

Теория: Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения

соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Тема 6.2 Товарищеские матчи (6 часов)

Практика: Участие в внутри учрежденческих соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

Тема 7. Аттестация по завершении освоения программы (2 часа)

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол Поддача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

Тема 8. Итоговое занятие (2 часа)

Практика: Проведение соревновательной игры. Подведение итогов за учебный год.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	2022-2023 учебный год	
	Всего часов по программе	119
Теория		Практика
22		97
Продолжительность учебного года	34 недели	
Начало учебного года	1 сентября 2023г.	
1 полугодие	16 недель	
Промежуточная аттестация	10 декабря – 30 декабря 2023 г.	
2 полугодие	18 недель	
Аттестация по завершению освоения программы	10 мая – 20 мая 2024 г.	

2.2 Условия реализации программы

Оборудование учебного кабинета:

Для занятий по программе требуется спортивный зал 9x18. При реализации программы с применением ЭО и ДОТ местом осуществления образовательной деятельности является место нахождения организации (педагога) независимо от места нахождения обучающихся.

спортивный инвентарь и оборудование:

- сетка волейбольная- 2шт.
- стойки волейбольные
- гимнастическая стенка 1 шт.
- гимнастические скамейки 4шт.
- гимнастические маты 6шт.

Перечень материалов и инструментов, необходимых для реализации программы:

- скакалки 15 шт.
- мячи набивные (масса 1кг) 3шт.
- мячи волейбольные 8 шт.
- рулетка 1шт.

Санитарно – гигиенические требования

- светлое просторное помещение;
- осуществление регулярной влажной уборки и проветривания помещения;
- наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Техническое оснащение

- магнитофон;
- компьютер.

Информационное обеспечение: Интернет-ресурсы (материалы со специализированных сайтов), фото и видеоматериалы, презентации.

Кадровое обеспечение: реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий соответствующую подготовку, знающий психологию детей, их возрастные особенности, педагогические методы и приемы работы с учащимися.

2.3. Формы аттестации/контроля

Программой предусмотрены следующие формы контроля:

Входной контроль: в начале учебного года с целью выявления начального уровня подготовки. Форма проведения: педагогическое наблюдение.

Текущий контроль. В ходе текущего контроля проверяется, каков объем усвоения материала учащимися по определенной теме. Форма проведения: опрос, проверочные упражнения и задания, учебная игра.

Промежуточная аттестация проводится по окончанию первого полугодия. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетной игры.

Аттестация по завершении освоения программы - с целью проверки результатов освоения общеобразовательной программы за год. Форма проведения: контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, зачетная игра.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов тестирование физической подготовки, зачетные игры.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов соревнования.

2.4. Оценочные материалы

Контрольные нормативы общей физической подготовки (Приложение 3)

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесные (беседа, объяснение, разбор, задание, указание, замечание, команда).
- Наглядные (показ упражнений, демонстрация видеофильмов). Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.
- Практические (упражнение, разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный, круговой тренировки).
- Игровой (введение элементов соревнования, создание игровой ситуации).

Теоретические знания по всем разделам программы даются на каждом занятии, а затем закрепляются в практической работе, завершается занятие просмотром работ и их обсуждением.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Форма организации учебного занятия - теоретическое занятие, практическое занятие по закреплению знаний, умений и навыков, занятие-тренировка, занятие в виде соревнований, товарищеских встреч, контрольное занятие в виде сдачи нормативов.

Основной формой организации занятий является занятие, которое проводится с постоянным составом учащихся под руководством педагога, с четко выраженными частями, а основным методом проведения тренировки – игровой.

В процессе систематически повторяемых упражнений развиваются двигательные качества детей, их организм подготавливается к выполнению специфических физических нагрузок.

Для развития двигательных качеств в учебно-тренировочном процессе применяют следующие *методы*:

Интервальный метод используется для развития скоростно-силовой выносливости. Для этого учащиеся выполняют упражнения в беге по отрезкам (например, 4x20 м) на время, постепенно уменьшая интервалы для отдыха. Возможны также относительно постоянные интервалы для отдыха, за время которых не происходит полного восстановления работоспособности.

Повторный метод предполагает многократное повторение отдельных упражнений после продолжительного отдыха.

Переменный метод наиболее соответствует характеру действий. Применяя этот метод, педагог чередует упражнения, требующие большого напряжения, с упражнениями менее интенсивными.

Заключительная часть: подведение итогов занятия.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Дидактическое обеспечение программы:

- картотека упражнений по волейболу (карточки);

- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе;
- электронное приложение к «Энциклопедии спорта»;
- «Правила игры в волейбол»;
- видеозаписи выступлений учащихся;
- «Правила судейства в волейболе»;
- регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Воспитательная работа:

Воспитание является одной из важнейших составляющих образовательного процесса наряду с обучением. Учебно–воспитательная работа объединения проводится с учащимися, как в процессе занятий, так и в форме экскурсий, бесед, познавательных, игровых программ и пр. Возможно проведение воспитательных мероприятий совместно с родителями (законными представителями).

Примерный план воспитательной работы представлен в Приложении 2.

2.6. Список литературы и источников

1. Матвеев А.П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5-11 классы / А.П. Матвеев - Москва: Просвещение, 2008 год.
2. Лях В.И. Программы для общеобразовательных учреждений. Комплексная программа 1-11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич - Москва: Просвещение, 2008 год.
3. Тарнопольская Р.И. Программа Физическая культура / Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин - Москва: Просвещение, 2012г.
4. Матвеев А.П. Учебник для 5, 6-7, 8-9 класса Физическая культура/ А.П. Матвеев - Москва: Просвещение, 2011г.
5. Лях В.И. Учебник для 10-11 класса Физическая культура/ В.И. Лях, А.А. Зданевич - Москва: Просвещение, 2011г.
6. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе / С.Г. Арзуманов - Ростов на Дону: Феникс, 2009 г.
7. Гордияш Е. Л. Физическое воспитание в школе / Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова - Издательство «Учитель», 2007 год.
8. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие образовательные технологии: школьник и компьютер / В. И. Ковалько - Москва: «Вако», 2007 год.
9. Видякин В.М. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры / В.М. Видякин - Издательство «Учитель», 2007 год.
10. Киселев П.А. Тестовые вопросы и задания по физической культуре / П.А.Киселев, С.Б.Киселева - Москва: «Глобус», 2010г.
11. Киселев П.А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам/П.А.Киселев, С.Б.Киселева - Москва:» Глобус», 2009
12. Каинов А.Н. «Организация работы спортивных секций в школе/ А.Н.Каинов - Волгоград: «Учитель»,2012г.

13. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – Москва: 2016 – 210 с.

Электронные и цифровые ресурсы

1. Волейбол-примерная программа –URL: <http://fizkultura.ru/taxonomy/term/285>
2. Полезные советы и ответы в блоге - URL: <http://rustudent.com/volleybol-kak-sredstvo-uluchsheniya-fizicheskoy-podgotovlennosti-studentok/>
3. Онлайн спортивные уроки. Обучение волейболу - URL: <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>
4. Фильмы про волейбол- URL: http://volleymask.ru/main/obzor_filmov_chast_2/

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Название раздела программы, тема занятия	Форма занятия	Форма контроля/ аттестации
1.		2	Вводное занятие	беседа	Опрос
2.		1 0.5	История развития волейбола 2.1 История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу 2.2 Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	Теоретическое занятие Теоретическое занятие	Педагогическое наблюдение Опрос
			Общая физическая подготовка.		
3.		0.5 1.5	2.2 Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье 3.1 Гимнастические упражнения	Практическое занятие Практическое занятие	Тренировочные упражнения. Учебная игра Тренировочные упражнения. Учебная игра
4.		1,5	3.1 Гимнастические упражнения	Практическое занятие	Тренировочные упражнения. Учебная игра
5.		2	3.1 Гимнастические упражнения	Практическое занятие	Тренировочные упражнения. Учебная игра
6.		1.5	3.1 Гимнастические упражнения	Практическое	Тренировочные упражнения.

				занятие	Учебная игра
7.		0,5 1,5	3.1 Гимнастические упражнения 3.2 Лёгкоатлетические упражнения	Практическое занятие Теоретическое занятие	Тренировочные упражнения. Учебная игра
8.		1.5	3.2 Лёгкоатлетические упражнения	Практическое занятие	Тренировочные упражнения. Учебная игра
9.		2	3.2 Лёгкоатлетические упражнения	Практическое занятие	Тренировочные упражнения. Учебная игра
10		1.5	3.2 Лёгкоатлетические упражнения	Практическое занятие	Тренировочные упражнения. Учебная игра
11		0.5 1.5	3.2 Лёгкоатлетические упражнения 3.3 Подвижные игры	Практическое занятие	Тренировочные упражнения. Учебная игра
12		1,5	3.3 Подвижные игры	тренировка	Учебная игра
13		2	3.3 Подвижные игры	тренировка	Учебная игра
14		1	3.3 Подвижные игры Техническая подготовка 4.1 Техника передвижения и стоек	тренировка	Учебная игра Тренировочные упражнения
		0.5			
15		2	4.1 Техника передвижения и стоек	тренировка	Учебная игра
16		1.5	4.1 Техника передвижения и стоек	Товарищеская встреча	Соревнования
17		2	4.1 Техника передвижения и стоек	тренировка	Тренировочные упражнения. Учебная игра
18		1.5	4.1 Техника передвижения и стоек	тренировка	Тренировочные упражнения. Учебная игра
19		0.5	4.1 Техника передвижения и стоек 4.2 Техника приёма и передач мяча сверху	тренировка	Тренировочные упражнения. Учебная игра
		1.5			
20		1.5	4.2 Техника приёма и передач мяча сверху	тренировка	Тренировочные упражнения. Учебная игра
21		2	4.2 Техника приёма и	тренировка	Соревнования

			передач мяча сверху		
22		1.5	4.2 Техника приёма и передач мяча сверху	тренировка	Педагогическое наблюдение
23		1.5 0.5	4.2 Техника приёма и передач мяча сверху 4.3 Техника приёма мяча снизу	тренировка	Соревнования
24		1.5	4.3 Техника приёма мяча снизу	тренировка	Тренировочные упражнения. Учебная игра
25		2	4.2 Техника приёма и передач мяча снизу	тренировка	Тренировочные упражнения. Учебная игра
26		1.5	4.2 Техника приёма и передач мяча снизу	тренировка	Тренировочные упражнения. Учебная игра
27		0.5	4.3 Техника приёма мяча снизу	тренировка	Тренировочные упражнения. Учебная игра
		1.5	Промежуточная аттестация	Контрольное занятие	Сдача нормативов
28		0.5 1.	Промежуточная аттестация 4.4 Нижняя прямая подача	Контрольное занятие тренировка	Опрос. Тренировочные упражнения. Учебная игра
29		2	4.4 Нижняя прямая подача	тренировка	Тренировочные упражнения. Учебная игра
30		1.5	4.4 Нижняя прямая подача	тренировка	Учебная игра
31		2	4.4 Нижняя прямая подача	тренировка	Учебная игра
32		1.5	4.4 Нижняя прямая подача	тренировка	Соревнования
33		2	4.5 Нападающие удары	тренировка	Тренировочные упражнения. Учебная игра
34		1.5	4.5 Нападающие удары	тренировка	Тренировочные упражнения. Учебная игра
35		2	4.5 Нападающие удары	тренировка	Учебная игра
36		1.5	4.5 Нападающие удары	тренировка	Учебная игра

37		2	4.5 Нападающие удары	тренировка	Учебная игра
38		1 0.5	4.5 Нападающие удары Тактическая подготовка 5.1 Индивидуальные действия	тренировка	Учебная игра
39		2	Тактическая подготовка 5.1 Индивидуальные действия	тренировка	Тренировочные упражнения. Учебная игра
40		1.5	5.1 Индивидуальные действия	тренировка	Тренировочные упражнения. Учебная игра
41		2	5.1 Индивидуальные действия	тренировка	Учебная игра
42		1.5	5.1 Индивидуальные действия	тренировка	Учебная игра
43		2	5.1 Индивидуальные действия	тренировка	Учебная игра
44		0.5 1	5.1 Индивидуальные действия 5.2 Групповые действия	тренировка	Тренировочные упражнения. Учебная игра
45		2	5.2 Групповые действия	тренировка	Тренировочные упражнения. Учебная игра
46		1.5	5.2 Групповые действия	тренировка	Учебная игра
47		2	5.2 Групповые действия	тренировка	Учебная игра
48		1.5	5.2 Групповые действия	тренировка	Учебная игра
49		2	5.2. Групповые действия	тренировка	Тренировочные упражнения. Учебная игра
50		1.5	5.3 Командные действия	тренировка	Тренировочные упражнения. Учебная игра
51		2	5.3 Командные действия	тренировка	Учебная игра
52		1.5	5.3 Командные действия	тренировка	Тренировочные упражнения. Учебная игра
53		2	5.3 Командные действия	тренировка	Соревнования
54		1.5	5.3 Командные действия	тренировка	Тренировочные упражнения. Учебная игра
55		1.5	5.3 Командные действия	тренировка	Тренировочные упражнения.

		0.5	5.4 Тактика защиты		Учебная игра
56		1.5	5.4 Тактика защиты	тренировка	Учебная игра
57		2	5.4 Тактика защиты	тренировка	Учебная игра
58		1.5	5.4 Тактика защиты	тренировка	Соревнование
59		2	5.4 Тактика защиты	тренировка	Соревнование
60		1.5	5.4 Тактика защиты	тренировка	Соревнование
61		1 1	5.4 Тактика защиты 6.1 Правила соревнований	Соревнование	Опрос. Соревнования
62		1 0.5	5.4 Правила соревнований 6.2 Товарищеские матчи	соревнование	Соревнованиеб
63		2	6.2 Товарищеские матчи	Соревнование	Соревнования
64		1.5	6.2 Товарищеские матчи	Соревнование	Соревнования
65		2	6.2 Товарищеские матчи	Соревнование	соревнования
66		1.5	Аттестация по завершении освоения программы	Контрольное занятие	Сдача нормативов
67		0.5 1	Аттестация по завершении освоения программы Итоговое занятие	Соревновательная игра	
68		2	Итоговое занятие		
	ИТОГО	119			

Приложение 2

План воспитательной работы на 2022-2023 учебный год

№	Дата	Уровень мероприятия (объединение, ДДТ, городской, региональный и т.д.)	Название мероприятия	Форма проведения	Место проведения	Участники (кол-во уч-ся/ кол-во родителей)	Педагог (участник, организатор)
Гражданско-патриотическое и правовое воспитание (профилактика терроризма и экстремизма, правовая грамотность)							
1	февр	объединение	23 февраля	викторина			организатор
Духовно-нравственное и эстетическое воспитание (культура поведения и общения, социальная активность, толерантность, культурное наследие)							

1	окт	объединение	«Традиции Зауралья»	экскурсия	Музей города Кургана		участник
Здоровый образ жизни и безопасность (здоровьесбережение, профилактика асоциальных явлений, правила безопасности)							
1	нояб	объединение	Правила движения	беседа	спортзал		организатор
Работа с родителями							
1	сент	ДДТ	«Дальше, выше, сильнее»	Игровая программа	спортзал		участник

Приложение 3

Контрольные нормативы общей физической подготовки

Физическая подготовка:

1. Прыжок в длину с места.
2. Кросс без учета времени.
3. Поднимание туловища за 30 сек., подтягивание.

Техническая подготовка:

1. Бег 30 м /5х6/
2. Бег 92 м

Описание теста

- 1. Бег 30 м: 5хбм.** На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м, пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- 2. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.** На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером
- 3. Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- 4. Подтягивание.** Из виса на прямых руках, захват сверху, подтягивать туловище до положения: подбородок над перекладиной. Туловище прямое, ноги не сгибать.
- 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.** Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

ВОЛЕЙБОЛ / девочки/

Де-	№	Контрольн	ЭТАПЫ
-----	---	-----------	-------

вушки	п/п	ые упражнения	ПОДГОТОВКИ											
			СОГ-1 (9-10лет)			СОГ-2 (10-11лет)			СОГ-3 (11-12лет)			СОГ-4 (12-13 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	160	135	115	170	140	125	185	150	135	190	155	140
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	12	9	5	14	10	6	16	12	7	18	13	8
	3	Кросс без учета времени	500м											
СФ П	1	Бег 30 м (5х6м), сек	12,5	12,7	13,0	12,3	12,5	12,8	12,2	12,4	12,6	11,8	12,1	12,4
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	32,0	32,5	33,0	31,5	32,0	32,5	31,2	31,7	32,2	31,0	31,5	32,0

ВОЛЕЙБОЛ /девушки/

Девушки	№ п/п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
			СОГ-5(13-14лет)			СОГ-6 (14-15лет)			СОГ-7(15-16лет)			СОГ-8(16-17 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	195	160	145	200	160	150	205	165	160	210	170	165
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	20	14	10	21	15	11	22	20	10	22	20	10
	3	Кросс без учета времени	1000 м											
СФ П	1	Бег 30 м (5х6м), сек	11,6	11,9	12,3	11,4	11,7	12,0	11,2	11,5	11,8	11,0	11,3	11,6
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	30,5	31,0	31,5	30,0	30,5	31,0	29,5	30,0	30,5	29,0	29,5	30,0

ВОЛЕЙБОЛ /мальчики/

Юноши	№ п/п	контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ									
			СОГ-1 (9-10лет)		СОГ-2 (10-11лет)		СОГ-3 (11-12лет)		СОГ-4 (12-13 лет)			
			оценки		оценки		оценки		оценки			

		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3		
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см;		17 5	14 0	12 5	18 5	14 5	13 5	19 5	160 5	14 0	20 5	16 5	15 0
	2	Подтягивание на перекладине (раз)		3	2	1	4	3	1	6	4	2	7	5	2
	3	Кросс без учета времени		1000 м											
СФП СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек.		12. 5	. 12,7	12, 9	12. 2	12. 5	12. 7	12. 1	12. 3	12. 5	11, 5	11, 8	12. 0
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)		31. 0	31. .6	3 2.2	30. 5	31, 0	31. 5	30. 0	30. 5	31. 0	29. 5	30. 0	30. 5

ВОЛЕЙБОЛ /юноши/

ЮНОШИ	№ п/п п/п	Контрольн ые упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
			СОГ-5(13-14лет)			СОГ-6 (14-15лет)			СОГ-7(15-16лет)			СОГ-8(16-17 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	20 5	17 0	15 5	21 0	18 0	16 5	220	190	180	230	195	185
	2	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	3	8	6	3	9	7	4	10	7	4
	3	Кросс без учета времени	2000 м											
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек	11. 1	11.6	11. 8	10. 8	11. 3	11. 6	10.4	10.8	11. 1	10.0	10.6	10. 8
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	29. 0	29. 5	30. 0	28. 5	29. 0	29. 5	27.5	28.0	28. 5	27.0	27.5	28. 0