

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа «Перспектива»**

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
Научно-методическим советом
(протокол
от 05.05.2023 №3)

УТВЕРЖДЕНА
приказом руководителя
от 10.05.2023 №ПВА-13-268/3



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Волейбол»

(название исходной программы)

Возраст обучающихся: 10-13 лет
Срок реализации программы: 1 год
недели
Количество часов: 102 часа
Автор-составитель программы:
Горшков Виталий Григорьевич,
педагог дополнительного
образования

г. Сургут

2023

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»**

Полное название дополнительной общеобразовательной программы	Спортивная секция «Волейбол»
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Горшков Виталий Григорьевич
Год разработки	2023
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа (в случае ее реализации)	Приказ от 10.05.2023 № ПВА-13-268/3 Директор МБОУ «Перспектива» Е.Л. Запольская
Информация о наличии рецензии (в случае, если таковая имеется)	Нет
Цель дополнительной общеобразовательной программы	Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.
Задачи дополнительной общеобразовательной программы	<p>Задачи:</p> <p>1. Обучающие: формировать у воспитанников необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, обучение использования полученных знаний в повседневной жизни; обучать технике и тактике, действиям с мячом (перемещения, стойки, передача, подача, прием мяча и др.) и совершенствование их; организовать тренировочные и подвижные игры, обучение правилам игр, системе переключений и др.</p> <p>2. Развивающие: развивать физические качества с учетом специфики волейбола; прививать навыки самоорганизации, волевых качеств; развивать прыжковую ловкость, быстроту переключений;</p> <p>3. Воспитательные: прививать стойкий интерес к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке; воспитывать базовые компетентности; воспитывать дисциплинированность, ответственность; формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.</p>
Информация об уровне дополнительной общеобразовательной программы	Стартовый

<p>Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы</p>	<p>Занимающиеся ориентируются в истории волейбола, знают его лидеров, победителей. Владеют понятиями «Техника игры», «Тактика игры». Знают правила игры, владеют основными техническими приемами. Применяют полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом. Проявляют готовность к выступлению в соревнованиях. Соблюдают правила и нормы поведения. Проявляют целеустремленность и характер при игре друг с другом.</p>
<p>Срок реализации программы</p>	<p>1 год</p>
<p>Количество часов в неделю/год, необходимых для реализации дополнительной общеобразовательной программы</p>	<p>3/102ч</p>
<p>Возраст обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе</p>	<p>10-13 лет (4-7 класс)</p>
<p>Формы занятий</p>	<p>теоретические и практические</p>
<p>Методическое обеспечение</p>	<p>Примерные программы по волейболу для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В.Чачина, Ю.П.Сыромятникова. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988 «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещёв – М., 1980</p>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<p>Занятия проводятся в спортивном зале. Все необходимое оборудование имеется.</p>

Аннотация

В настоящее время волейбол обладает огромной популярностью. Эта игра увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем возрастам. Волейбол развивает координацию движения, быстроту, ловкость, внимание, мышление. Всё это, плюс нехитрый инвентарь, делают волейбол любимым и доступным для систематических занятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности, базового уровня направлен на развитие индивидуальных физических особенностей ребёнка. Программа рассчитана на обучающихся 10-13 лет.

Срок реализации программы 1 год. Программа рассчитана на 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год (34 недели).

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Кожаный мяч» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы МБОУ «Перспектива». Программа составлена с учётом основных направлений программ, включённых в структуру дополнительной образовательной программы.

Программа разработана в соответствии с актуально-правовыми актами:

1.1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

1.2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

1.3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

1.4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

1.5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

1.6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование «07 декабря 2018 г., протокол № 3);

1.7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

1.8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);

1.9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

1.10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

1.11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

1.12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

Методические рекомендации

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016).

Актуальность

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

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке, судейской практики, а также участие в соревнованиях.

Практический материал по физической подготовке приемлем для каждого года обучения.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия.

Обучение техническим приёмам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях. При обучении воспитанников технике владения мячом очень важно создать у них правильное зрительное представление о конкретном приёме.

Большое значение для успешного обучения техническим приёмам имеют мячи. Они должны соответствовать возрасту воспитанников.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

На занятиях с воспитанниками 1 года обучения можно использовать волейбольные и облегчённые футбольные мячи.

Программа рассчитана на обучающихся 11-13 лет.

Срок реализации программы 1 год. Программа рассчитана на 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год.

Цель образовательной программы – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности,

воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

С учетом возраста занимающихся и их возможностей образовательной программой поставлены следующие задачи:

1. Обучающие:

формировать у воспитанников необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, обучение использования полученных знаний в повседневной жизни;

обучать технике и тактике, действиям с мячом (перемещения, стойки, передача, подача, прием мяча и др.) и совершенствование их;

организовать тренировочные и подвижные игры, обучение правилам игр, системе переключений и др.

2. Развивающие:

развивать физические качества с учетом специфики волейбола;

прививать навыки самоорганизации, волевых качеств;

развивать прыжковую ловкость, быстроту переключений;

3. Воспитательные:

прививать стойкий интерес к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

воспитывать базовые компетентности;

воспитывать дисциплинированность, ответственность;

формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Формы оценки индивидуальных достижений. Сдача спортивных нормативов.

Участие в школьных спортивных мероприятиях.

Участие в дистанционных спортивных конкурсах.

Система условий реализации программы.

Для реализации программы в МБОУ «Перспектива» имеются необходимые условия, которые включает кадровые, научно-методические, организационно-педагогические, и материально – технические условия.

Материально-технические условия: помещение с хорошим освещением и вентиляцией, которое включает: комплект мебели, необходимой для занятий, хранения и показа наглядных пособий; комплект материалов, инструментов и приспособлений для работы.

Техническая платформа:

Спортивный зал, спортивный инвентарь.

Методическое обеспечение:

Программа включает учебно-методический комплект, в который входят:

разработки педагога для обеспечения образовательного процесса: планы, конспекты занятий;

разработки для проведения занятий: наглядные пособия, инструкционные карты;

спортивный инвентарь;

разработки для организации контроля и определения результативности обучения:

тесты, анкеты, вопросники.

**Учебно-тематический план
I год обучения**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
	Введение в образовательную программу. Диагностика. Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1	
1.	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.	1	-	1	

2.	Общая физическая подготовка 2.1. Общеразвивающие упражнения без предмета 2.2. Упражнения с предметами 2.3. Подвижные игры и эстафеты 2.4. Легкоатлетические упражнения 2.5. Упражнения с использованием лыжного эспандера	1	15	16	
3.	Специальная физическая подготовка 3.1. Упражнения для развития силы 3.2. Упражнения для развития быстроты 3.3. Упражнения для развития ловкости 3.4. Упражнения для развития выносливости	1	10	11	
4.	Техническая подготовка 4.1. Передвижение игроков 4.2. Верхняя передача мяча двумя руками 4.3. Нижняя передача мяча двумя руками 4.4. Нижняя передача мяча одной рукой 4.5. Нижняя подача мяча 4.6. Верхняя подача мяча 4.7. Нападающий удар 4.8. Блокирование 4.9. Верхняя передача мяча за голову	2	51	53	
5.	Тактика игры 5.1. Тактические действия полевых игроков 5.2. Тактические приемы в нападении 5.3. Тактические приемы в защите 5.4. Групповые действия в нападении 5.5. Групповые действия в защите	4	10	14	
6.	Учебно-тренировочная игра	-	6	6	
		10	92	102	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2023-2024 учебный год

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				групповые теоретические занятия;	1	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста.	Спортивный зал	Текущий контроль
2				групповые тренировочные занятия	1	Понятие СФП. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Передвижение игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
3				групповые тренировочные занятия	1	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
4				групповые тренировочные занятия	1	Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
5				групповые тренировочные занятия	1	ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
6				групповые тренировочные занятия	1	ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
7				групповые тренировочные занятия	1	ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
8				групповые тренировочные занятия	1	Стойка волейболиста. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль

9				групповые тренировочные занятия	1	Понятие СФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
10				групповые тренировочные занятия	1	Понятие ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
11				групповые тренировочные занятия	1	Функции ОФП. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
12				групповые тренировочные занятия	1	ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
13				групповые тренировочные занятия	1	ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
14				групповые тренировочные занятия	1	ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
15				групповые тренировочные занятия	1	ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
16				групповые тренировочные занятия	1	ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
17				групповые тренировочные занятия	1	ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
18				групповые тренировочные занятия	1	ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
19				групповые тренировочные занятия	1	Передвижение игрока. ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
20				групповые тренировочные занятия	1	ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
21				групповые тренировочные занятия	1	ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль
22				групповые тренировочные занятия	1	ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Текущий контроль
23				групповые тренировочные занятия	1	ОФП без предметов.	Спортивный зал	Текущий контроль

24				групповые тренировочные занятия	1	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
25				групповые тренировочные занятия	1	Передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
26				групповые тренировочные занятия	1	Верхняя передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
27				групповые тренировочные занятия	1	Верхняя прямая передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
28				групповые тренировочные занятия	1	Нижняя передача мяча двумя руками.	Спортивная площадка	Текущий контроль
29				групповые тренировочные занятия	1	Нижняя передача одной рукой.	Спортивная площадка	Текущий контроль
30				групповые тренировочные занятия	1	Верхняя передача в прыжке.	Спортивная площадка	Текущий контроль
31				групповые тренировочные занятия	1	Верхняя передача за голову.	Спортивная площадка	Текущий контроль
32				зачеты, тестирования	1	Верхняя передача в прыжке назад.	Спортивный зал	Предварит ель ный контроль
33				зачеты, тестирования	1	Верхняя передача в зону 2-3-4.	Спортивный зал	Предварит ель ный контроль
34				групповые теоретические занятия;	1	Подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
35				групповые тренировочные занятия	1	Нижняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
36				групповые тренировочные занятия	1	Верхняя подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
37				групповые тренировочные занятия	1	Нижняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль

38				групповые тренировочные занятия	1	Верхняя прямая подача мяч.	Спортивная площадка	Текущий контроль
39				групповые тренировочные занятия	1	Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой».	Спортивная площадка	Текущий контроль
40				групповые тренировочные занятия	1	Нападающий удар накатом.	Спортивный зал	Текущий контроль
41				групповые тренировочные занятия	1	Нападающий удар с отскоком от блока в аут.	Спортивный зал	Текущий контроль
42				групповые тренировочные занятия	1	Нападающий удар из зоны 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
43				групповые тренировочные занятия	1	Нападающий удар из зоны 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
44				групповые тренировочные занятия	1	Нападающий удар из зоны 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
45				групповые тренировочные занятия	1	Нападающий удары со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
46				групповые тренировочные занятия	1	Нападающий удар из зоны 1.	Спортивный зал	Текущий контроль
47				групповые тренировочные занятия	1	Нападающий удар из зоны 6.	Спортивный зал	Текущий контроль
48				групповые тренировочные занятия	1	Нападающий удар из зоны 5.	Спортивный зал	Текущий контроль
49				групповые тренировочные занятия	1	Нападающий удар «пайп».	Спортивный зал	Текущий контроль
50				групповые тренировочные занятия	1	Блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
51				групповые тренировочные занятия	1	Одиночное блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
52				групповые тренировочные занятия	1	Групповое блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
53				групповые тренировочные занятия	1	Двойной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль
54				групповые тренировочные занятия	1	Тройной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль

55				групповые тренировочные занятия	1	Двойной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
56				групповые тренировочные занятия	1	Тройной блок и страховка.	Спортивный зал	Текущий контроль
57				групповые тренировочные занятия	1	Блок от нападения в зоне 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
58				групповые тренировочные занятия	1	Блок от нападения в зоне 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
59				групповые тренировочные занятия	1	Блок от нападения в зоне 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
60				групповые тренировочные занятия	1	Блок от нападающего удара со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
61				групповые тренировочные занятия	1	Правила игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
62				групповые тренировочные занятия	1	Жесты главного судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль
63				групповые тренировочные занятия	1	Жесты бокового судьи.	Спортивный зал	Текущий контроль
64				групповые тренировочные занятия	1	Жесты линейных судей.	Спортивный зал	Текущий контроль
65				групповые тренировочные занятия	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
66				групповые тренировочные занятия	1	Двусторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
67				групповые тренировочные занятия	1	Тактические приемы в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
68				групповые тренировочные занятия	1	Тактические приемы в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
69				групповые тренировочные занятия	1	Индивидуальные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
70				групповые тренировочные занятия	1	Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
71				групповые тренировочные занятия	1	Групповые действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
72				групповые тренировочные занятия	1	Групповые действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль

73				групповые тренировочные занятия	1	Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
74				групповые тренировочные занятия	1	Командные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
75				групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
76				групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники игры в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
77				групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники игры в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
78				групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники игры углом вперёд в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
79				групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники игры углом назад в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
80				групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники игры в нападении углом вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
81				групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники игры в нападении углом назад.	Спортивный зал	Текущий контроль
82				групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники верхних передач мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
83				групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники игры в нижних передачах мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
84				групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
85				групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нижних передач мяча назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
86				групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники мяча верхней передачи за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
87				групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники мяча нижней передачи за голову.	Спортивная площадка	Текущий контроль
88				групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающих ударов.	Спортивный зал	Текущий контроль
89				групповые тренировочные	1	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Спортивный зал	Текущий контроль

				занятия				
90				групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой.	Спортивный зал	Текущий контроль
91				групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара по линии.	Спортивная площадка	Текущий контроль
92				групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.	Спортивный зал	Текущий контроль
93				групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.	Спортивная площадка	Текущий контроль
94				групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара в зону 4 и 1	Спортивная площадка	Текущий контроль
95				групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара в зону 5 и 6.	Спортивная площадка	Текущий контроль
96				групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара в зону 2 и 3.	Спортивная площадка	Текущий контроль
97				групповые тренировочные занятия	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивная площадка	Текущий контроль
98				групповые тренировочные занятия	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивная площадка	Текущий контроль
99				групповые тренировочные занятия	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивная площадка	Текущий контроль
100				групповые тренировочные занятия	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивная площадка	Текущий контроль
101				групповые тренировочные занятия	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивная площадка	Текущий контроль
102				групповые тренировочные занятия	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивная площадка	Текущий контроль

Содержание учебного плана

Теория. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Практика. Стойка, перемещения игроков. Передача в парах. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча.

Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Практика. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Практика. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Поддачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Практика. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с наживным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

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

Практика. Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с наживным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Практика. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Практика. Прием контрольно-переводных нормативов. Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов).

Практика. Передача мяча сверху двумя руками. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами.

Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Практика. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Практика. Учебно-тренировочная игра. Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Практика. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными

мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Практика. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания. Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Практика. Тактические действия в нападении. Учебная игра. Техника нападения. Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Практика. Нападающий удар. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (пра-вой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

Практика. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Практика. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3). Тема 4. **Практика. Нижняя прямая подача. Учебная игра.** Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Практика. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с наживным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

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

Практика. Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с наживным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Практика. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Практика. Прием контрольно-переводных нормативов. Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов).

Практика. Передача мяча сверху двумя руками. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами.

Многokратные броски волейбольного мяча в стену.

Практика. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Практика. Учебно-тренировочная игра. Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Практика. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Практика. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания. Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Практика. Тактические действия в нападении. Учебная игра. Техника нападения. Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Практика. Нападающий удар. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

Практика. Учебно-тренировочная игра. Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Практика. Прием контрольно-переводных нормативов. Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов).

Планируемый результат программы.

Проявляют навыки и умения по основам техники и тактики игры в волейбол.

Проявляют готовность к выступлению в соревнованиях.

Проявляют интерес к систематическим занятиям волейбола.

Соблюдают правила и нормы поведения. Проявляют целеустремленность и характер при игре друг с другом.

Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы базового уровня должны быть ориентированы на самоопределение обучающихся, развития индивидуальных способностей обучающихся, получение специализированных знаний и умений, гарантированно обеспечивающих трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы учебно- тренировочного процесса.

Способ определения результативности учебно-тренировочного процесса — контроль-переводные испытания.

Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки (девушки)
отделение волейбол

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)		
		1 год	2 год	3 год
1	Бег 30 м, сек	5,7	5,6	5,5
2	Бег 30 м (5х6м), сек	1,5	11,4	11,3
3	Прыжок в длину с места, см	190	195	200
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	46	50	55
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками: -сидя м -стоя м	5,4 12,0	5,5 12,5	5,6 13,0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап (этап начальной специализации)
отделение волейбол

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,9 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,2 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы для тренировочных групп (юноши)

отделение волейбол

№ п/п	Контрольные нормативы	Тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Бег 30 м, с	5,0	4,8	4,7	4,6	4,6
2	Бег 30 м (5хбм), сек	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
3	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	26,0	25,5	24,9	24,2	24,0
4	Прыжок в длину с места, см	220	230	240	248	255
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	58	63	70	75	80
6	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками: -сидя м -стоя м	7,7	8,2	9,0	9,5	11,0
		16,0	16,5	17,0	17,5	18,0

Контрольно-переводные нормативы для тренировочных групп (девушки).

отделение волейбол

№ п/п	Контрольные нормативы	Тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Бег 30 м, с	5,5	5,4	5,3	5,2	4,6
2	Бег 30 м (5хбм), сек	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8
3	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	26,0	25,5	24,9	24,2	24,0
4	Прыжок в длину с места, см	200	205	210	220	225
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	48	50	52	54	56
6	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками: -сидя м -стоя м	5,7	6,5	7,2	7,5	7,9
		12,5	13,0	13,5	14,0	14,5

**Приемные нормативы по технической подготовке для зачисления
на тренировочный этап (отделение волейбол)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке

(девушки и юноши) отделение волейбол

№ п/п	Контрольные нормативы	Тренировочный этап (на конец учебного года)					
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
						связующие	нападающие
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5	5	5			
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3	4	5	6		
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	3	4	5	5	8	5
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам; 16-17 лет- в прыжке	3	4	5	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	3	3	4	3	3	4

6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)	2	3	4	3	2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2	3	4	6	6	7
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	4					
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали		2	3	4	4	5

Методика проведения контрольных тестирований

Бег на 30 м выполняется с низкого старта. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Прыжок в длину с места. Спортсмен отталкивается от доски отталкивания и прыгает в яму. Результат замеряется рулеткой по ближней точке приземления.

Прыжок вверх с места толчком двух ног. Выполняется он толчком упругих ног, незначительно сгибая их в коленях, отталкиваясь за счет активного разгибания стоп. Первое время дети допускают ошибки: низко приседают перед толчком, излишне наклоняются вперед. Постепенно воспитатель добивается от детей правильной хорошей техники: прямого положения туловища, одновременного выпрямления обеих ног при отталкивании, опускания на носки с незначительным сгибанием ног в коленях, легких и ритмичных движений.

Челночный бег 30 м (5х6 м) может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. В нем отсутствуют стартовые колодки, которые обычно используют для старта в беге на сто метров. Правильная техника высокого старта должна быть слегка похожа на старт конькобежца – еле заметный наклон туловища вперед, маховая нога – на внутренней части голеностопного сустава с разворотом носка на 30 градусов.

Также маховую ногу можно ставить на носок. В то же время толчковая нога должна быть напряжена, пребывать в полной готовности быстро стартовать. Умение набирать скорость со старта часто является определяющим для успеха в этом виде бега.

Шаг, на который переходит спортсмен перед выполнением поворота, называется стопорящим, его цель – резко остановиться и изменить направление движения.

Финиширование в челночном беге осуществляется так же, как и в стометровке. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать линию финиша.

Бросок набивного мяча из-за головы выполняется следующим образом:

И.п. Сед на гимнастический мат к линии старта, ноги за пределами стартовой линии вытянуть вперед, мяч в руках. Замах рук с мячом назад, над головой, бросок мяча вперед вверх.

Нормативы для групп спортивно-оздоровительного этапа отделение волейбол

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2	5-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20

Список литературы:

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002г.1507-р;
2. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
3. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. 4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994 5. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 7 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
5. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
8. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
9. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
10. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
11. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 2010г.
12. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 2009 г.
13. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
14. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
15. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
16. Железняк Ю.Д., Чачина А.В., Сыромятникова Ю.П.. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.
17. Составитель Крайнева И. Н. В часы досуга. – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.
18. Симонова О.В. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения. Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
19. Ковалева В.Д. Спортивные игры; Учебник для студентов педагогических институтов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» – М.: Просвещение, 1988
20. Клещёв Ю. Н. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» – М., 1980
21. <https://ru.wikipedia.org>– Википедия свободная энциклопедия.
22. minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ.
23. <http://минобрнауки.рф/>Министерство образования и науки РФ.