

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
от «12» апреля 2025 г.
Протокол № 11

УТВЕРЖДАЮ:

Подписано электронной подписью
Сертификат:
00BE288ED3DCD39C2847AD9C7D8351F25B
Владелец:
Петкова Наталья Юрьевна
Действителен: с 31.03.2025 по 24.06.2026

Приказ от «13» мая 2025 г. № Ш5-13-412/5

ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
(базовый уровень)

Срок реализации: 9 месяцев
Возраст обучающихся: 13-18 лет
Автор-составитель программы: Апакаева
Наталья Владимировна,
Преподаватель

Сургут, 2025 г.

АННОТАЦИЯ

Программа «Волейбол», физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, разработанная авторами В.И. Лях, А. А. Зданевич, программы с изменением и учетом особенности возраста и уровня подготовки детей.

Программа рассчитана на учащихся 13-18 лет, срок реализации 9 месяцев, объем программы 68 часов.

В процессе обучения, учащиеся познакомятся с:

- специальными упражнениями для овладения первоначальными навыками игры;
- с игровой специализацией по функциям игроков;
- тактическими знаниями, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

Формы проведения занятий: – очная. Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, фронтальная, индивидуальная)

В процессе реализации программы «Волейбол», учащиеся научатся владеть техниками ведения мяча, попадания в кольцо, передачи мяча друг другу.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	«Волейбол»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Уровень программы	базовый
Ф.И.О. автора (составителя) , программы	Апакаева Наталья Владимировна, преподаватель
Год разработки и модификации	2025-2026 учебный год
Где, когда и кем утверждена программа	Утверждена приказом директора МБОУ СОШ №5 от <u>12.04.2025 г. № Ш5-13-412/5</u>
Информация о наличии рецензии/ экспертного заключения	Рецензия отсутствует.
Цель	Всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.
Задачи	<p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; - воспитывать чувство ответственности за себя; - воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность. - формировать качества личности: настойчивость, терпение, аккуратность; <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать двигательные способности детей, необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость); - формировать умение самостоятельно планировать свою деятельность; - формировать умение осуществлять контроль и регуляцию собственных действий; <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоить технику игры в волейбол; - познакомить с правилами игры и судейство; - ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

<p>Планируемые результаты освоения программы</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека; • значение здорового образа жизни; • правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта; • правила игры; • терминологию игры и жесты судьи; • технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий; • методику регулирования психического состояния. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; • применять в игре изученные тактические действия и приёмы; • соблюдать правила игры; • регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований; • достигать оптимального боевого состояния; • организовывать и судить соревнования; • осуществлять соревновательную деятельность.
<p>Срок реализации программы</p>	<p>9 месяцев</p>
<p>Количество часов в неделю / год</p>	<p>2 академических часа в неделю / 68 часов в год</p>
<p>Возраст учащихся</p>	<p>13-18 лет</p>
<p>Формы занятий</p>	<p>групповые, индивидуальные; Виды: тренировка, игра, соревнования, теоретические занятия.</p>
<p>Методическое обеспечение</p>	<p>В основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», разработанной авторами В.И. Лях, А.А. Зданевич (М: «Просвещение», 2018 г).</p>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<p><u>Помещения и инвентарь:</u> Спортивный зал Скамейка гимнастическая Мячи: набивные весом 2 кг,</p>

	волейбольные Палка гимнастическая Скакалка Мат гимнастический Рулетка измерительная Сетка волейбольная
--	---

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/).
2. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_413581/).
3. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>).
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>).
5. А также другими Федеральными законами, иными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъектов РФ (Ханты-Мансийского автономного округа-Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ СОШ № 5.

Реализация программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы: Определяется тем, что в программе представлены доступные для воспитанников упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания. Участники программы, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у воспитанников в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Помимо выше перечисленного, игра волейбол имеет высокую популярность и востребована в различных её проявлениях у подростков. Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей, оказывая комплексное обучающее, развивающее, воспитательное воздействие.

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

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: базовый.

Отличительные особенности программы: Отличительная особенность программы

заключается в том, что основой подготовки занимающихся в по программе является не только подготовка юных спортсменов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО, направленный на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту. Осуществляется отбор одаренных детей к их дальнейшему поступлению в профильное учреждение, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

Адресат программы: программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 13-18 лет.

Количество обучающихся в группе: 15 человек.

Срок освоения программы: 9 месяцев.

Объем программы: 68 часов.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Форма(ы) обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Цель программы: Всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.
- формировать качества личности: настойчивость, терпение, аккуратность.

Развивающие:

- развивать двигательные способности детей, необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- формировать умение самостоятельно планировать свою деятельность;
- формировать умение осуществлять контроль и регуляцию собственных действий.

Образовательные:

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Раздел, тема	Количество часов			формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, история развития волейбола	1	1		Беседа
2.	Специальная физическая подготовка	12		12	Зачет
3.	Техническая подготовка	16		16	Зачет
4.	Тактическая подготовка	22		22	Зачет
5.	Общая физическая подготовка	16		16	Зачет
6.	Контрольное занятие	1		1	Зачет, сдача контрольных нормативов.
	ИТОГО: 68 часа	68	1		

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие, история развития (1 ч.)

Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (12 ч.)

Практика: значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. 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. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Раздел 3. Техническая подготовка (16 ч.)

Практика: упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Раздел 4. Тактическая подготовка (22 ч.)

Практика: специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Раздел 5. Общая физическая подготовка (16 ч.)

Практика: сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар. Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Раздел 6. Контрольное занятие (1 ч.)

Теория: Зачет по технике игры в волейбол.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

По окончании изучения программы обучающийся должен:

Знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 34

Количество учебных дней: 204

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.09.2025 – 31.12.2025 г.

2 полугодие – 08.01.2026 – 26.05.2026 г.

№ п/п	Месяц, число занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			теория	1	Раздел 1 Вводное занятие	спортзал	Беседа, опрос
1.1	сентябрь	19.00-19.40	теория	1	Техника безопасности на тренировке. Развитие координации. Спортивные игры: пионербол, волейбол.	спортзал	Беседа, опрос
2			практика	12	Раздел 2 Специальная физическая подготовка	спортзал	контроль физ. подготовленности
2.1	сентябрь	19.00-19.40	практика	1	СФП: упражнения с набивными мячами. Подвижная игра «Мяч в воздухе». Упражнения с отягощением. Упражнения для развития прыгучести.	спортзал	контроль физ. подготовленности
2.2	сентябрь	19.00-19.40	практика	1	СФП: бег с остановками и изменением направления. Упражнения для развития прыгучести. Подвижная игра «Мяч капитану».	спортзал	контроль физ. подготовленности

2.3	октябрь	19.00-19.40	практика	1	СФП: упражнения с отягощением. Броски и передачи набивного мяча, весом 1 и 2 кг. Подвижная игра «Два (четыре) мяча через сетку».	спортзал	контроль физ. подготовл енности
2.4	ноябрь	19.00-19.40	практика	1	СФП: упражнения с отягощением. Броски и передачи набивного мяча, весом 1 и 2 кг. Подвижная игра «Два (четыре) мяча через сетку».	спортзал	контроль физ. подготовл енности
2.5	ноябрь	19.00-19.40	практика	1	СФП: упражнения для развития специальной ловкости. Упражнения с набивными мяча весом 1 и 2 кг. Подвижные игры с элементами волейбола.	спортзал	контроль физ. подготовл енности
2.6	декабрь	19.00-19.40	практика	1	СФП: упражнения для развития специальной ловкости. Упражнения с набивными мяча весом 1 и 2 кг. Подвижные игры с элементами волейбола.	спортзал	контроль физ. подготовл енности
2.7	декабрь	19.00-19.40	практика	1	СФП: упражнения для развития прыгучести.	спортзал	контроль физ. подготовл енности

					Упражнения с отягощением. Эстафеты с элементами волейбола.		
2.8	январь	19.00-19.40	практика	1	СФП: упражнения с отягощением, упражнения для развития прыгучести. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	спортзал	контроль физ. подготовленности
2.9	февраль	19.00-19.40	практика	1	СФП: упражнения для развития специальной ловкости. Упражнения с набивными мячами весом 1 и 2 кг. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	спортзал	контроль физ. подготовленности
2.10	февраль	19.00-19.40	практика	1	СФП: упражнения для развития специальной ловкости. Упражнения с набивными мячами весом 1 и 2 кг. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	спортзал	контроль физ. подготовленности
2.11	февраль	19.00-19.40	практика	1	СФП: бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 5х6м. Эстафеты и подвижные	спортзал	контроль физ. подготовленности

					игры с элементами волейбола.		
2.12	март	19.00-19.40	практика	1	СФП: бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 5х6м. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	спортзал	контроль физ. подготовленности
3				16	Раздел 3 Техническая подготовка	спортзал	контроль технической подготовленности
3.1	сентябрь	19.00-19.40	практика	1	Стойки игрока и перемещения. Падения. Передачи мяча сверху и снизу в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Блокирование. Поддача мяча.	спортзал	контроль технической подготовленности
3.2	сентябрь	19.00-19.40	практика	1	Стойки игрока и перемещения. Падения. Передачи мяча сверху и снизу в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Блокирование. Поддача мяча.	спортзал	контроль технической подготовленности
3.3	октябрь	19.00-19.40	практика	1	Передачи мяча в тройках после перемещения. Поддача мяча. Прием подачи. Прямой нападающий	спортзал	контроль технической подготовленности

					удар. Прием нападающего удара.		
3.4	октябрь	19.00-19.40	практика	1	Передачи мяча в тройках после перемещения. Подача мяча. Прием подачи. Прямой нападающий удар. Прием нападающего удара.	спортзал	контроль технической подготовленности
3.5	ноябрь	19.00-19.40	практика	1	Передачи мяча во встречных колоннах. Прямой нападающий удар. Блокирование. Прием нападающего удара.	спортзал	контроль технической подготовленности
3.6	ноябрь	19.00-19.40	практика	1	Передачи мяча во встречных колоннах. Прямой нападающий удар. Блокирование. Прием нападающего удара.	спортзал	контроль технической подготовленности
3.7	декабрь	19.00-19.40	практика	1	Передачи мяча через сетку. Передачи мяча с изменением расстояния, траектории и направления. Подача мяча. Прием мяча после подачи.	спортзал	контроль технической подготовленности
3.8	декабрь	19.00-19.40	практика	1	Передачи мяча между встречными колоннами. Нападающие	спортзал	контроль технической подготовленности

					удары из 4-ой и 2-ой зон. Индивидуально е блокирование.		
3.9	январь	19.00-19.40	практика	1	Передачи мяча за голову в парах. Нападающие удары по ходу. Прием нападающего удара. Индивидуально е блокирование. Подача мяча.	спортзал	контроль технической подготовленности
3.10	январь	19.00-19.40	практика	1	Передачи мяча за голову в парах. Нападающие удары по ходу. Прием нападающего удара. Индивидуально е блокирование. Подача мяча.	спортзал	контроль технической подготовленности
3.11	февраль	19.00-19.40	практика	1	Передачи мяча в прыжке. Прием мяча, отскочившего от сетки. Подачи на точность по зонам площадки. Прямой нападающий удар по линии.	спортзал	контроль технической подготовленности
3.12	февраль	19.00-19.40	практика	1	Передачи мяча в прыжке. Прием мяча, отскочившего от сетки. Подачи на точность по зонам площадки. Прямой нападающий удар по линии.	спортзал	контроль технической подготовленности

3.13	март	19.00-19.40	практика	1	Соревнование на точность выполнения подачи. Нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное блокирование. Прием нападающего удара.	спортзал	контроль технической подготовленности
3.14	март	19.00-19.40	практика	1	Передачи мяча во встречных колоннах. Передачи мяча в тройках после перемещения. Передачи мяча в парах через сетку.	спортзал	контроль технической подготовленности
3.15	апрель	19.00-19.40	практика	1	Нападающий удар из зон 4,3 и 2. Индивидуальное блокирование в тех же зонах. Прием нападающего удара. Подача мяча. Прием подачи.	спортзал	контроль технической подготовленности
3.16	апрель	19.00-19.40	практика	1	Нападающий удар из зон 4,3 и 2. Индивидуальное блокирование в тех же зонах. Прием нападающего удара. Подача мяча. Прием подачи.	спортзал	контроль технической подготовленности
4				22	Раздел 4 Тактическая подготовка	спортзал	контроль тактической подготовленности
4.1	сентябрь	19.00-19.40		1	Тактические действия: индивидуальные	спортзал	контроль тактической

					е, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.		подготовленности
4.2	сентябрь	19.00-19.40	практика	1	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	спортзал	контроль тактической подготовленности
4.3	сентябрь	19.00-19.40	практика	1	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	спортзал	контроль тактической подготовленности
4.4	октябрь	19.00-19.40	практика	1	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	спортзал	контроль тактической подготовленности
4.5	октябрь	19.00-19.40	практика	1	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	спортзал	контроль тактической подготовленности
4.6	ноябрь	19.00-19.40	практика	1	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	спортзал	контроль тактической подготовленности
4.7	декабрь	19.00-19.40	практика	1	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные.	спортзал	контроль тактической подготовленности

					Учебная игра в волейбол 6х6 человек.		
4.8	январь	19.00-19.40	практика	1	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	спортзал	контроль тактической подготовленности
4.9	январь	19.00-19.40	практика	1	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	спортзал	контроль тактической подготовленности
4.10	январь	19.00-19.40	практика	1	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	спортзал	контроль тактической подготовленности
4.11	февраль	19.00-19.40	практика	1	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	спортзал	контроль тактической подготовленности
4.12	март	19.00-19.40	практика	1	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	спортзал	контроль тактической подготовленности
4.13	апрель	19.00-19.40	практика	1	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в	спортзал	контроль тактической подготовленности

					волейбол 6х6 человек.		
4.14	апрель	19.00-19.40	практика	1	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	спортзал	контроль тактической подготовленности
4.15	апрель	19.00-19.40	практика	1	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	спортзал	контроль тактической подготовленности
4.16	апрель	19.00-19.40	практика	1	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	спортзал	контроль тактической подготовленности
4.17	апрель	19.00-19.40	практика	1	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	спортзал	контроль тактической подготовленности
4.18	май	19.00-19.40	практика	1	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	спортзал	контроль тактической подготовленности
4.19	май	19.00-19.40	практика	1	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные. Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	спортзал	контроль тактической подготовленности

4.20	май	19.00-19.40	практика	1	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные.	спортзал	контроль тактической подготовленности
4.21	май	19.00-19.40	практика	1	Учебная игра в волейбол 6х6 человек.	спортзал	контроль тактической подготовленности
4.22	май	19.00-19.40	практика	1	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные.	спортзал	контроль тактической подготовленности
5				16	Раздел 5 Общая физическая подготовка	спортзал	контроль физической подготовленности
5.1	сентябрь	19.00-19.40	практика	1	ОФП: развитие скоростных качеств и силовой выносливости. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	спортзал	контроль физической подготовленности
5.2	октябрь	19.00-19.40	практика	1	ОФП: развитие скоростных качеств и силовой выносливости. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	спортзал	контроль физической подготовленности
5.3	октябрь	19.00-19.40	практика	1	ОФП: развитие выносливости. Упражнения для развития силы. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	спортзал	контроль физической подготовленности
5.4	ноябрь	19.00-19.40	практика	1	ОФП: развитие выносливости. Упражнения для развития силы.	спортзал	контроль физической подготовленности

					Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.		енности
5.5	Ноябрь	19.00-19.40	практика	1	ОФП: упражнения для развития координационных способностей. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	спортзал	контроль физической подготовленности
5.6	ноябрь	19.00-19.40	практика	1	ОФП: упражнения для развития координационных способностей. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	спортзал	контроль физической подготовленности
5.7	декабрь	19.00-19.40	практика	1	ОФП: упражнения для развития координационных способностей. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	спортзал	контроль физической подготовленности
5.8	декабрь	19.00-19.40	практика	1	ОФП: упражнения для развития силовой выносливости и скоростных качеств. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	спортзал	контроль физической подготовленности
5.9	декабрь	19.00-19.40	практика	1	ОФП: упражнения для развития силовой выносливости и	спортзал	контроль физической подготовленности

					скоростных качеств. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.		
5.10	январь	19.00-19.40	практика	1	ОФП: упражнения для развития силовой выносливости и скоростных качеств. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	спортзал	контроль физической подготовленности
5.11	январь	19.00-19.40	практика	1	ОФП: упражнения для развития выносливости и скоростно-силовых качеств. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	спортзал	контроль физической подготовленности
5.12	февраль	19.00-19.40	практика	1	ОФП: упражнения для развития координационных способностей. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	спортзал	контроль физической подготовленности
5.13	февраль	19.00-19.40	практика	1	ОФП: упражнения для развития выносливости и силовых качеств. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	спортзал	контроль физической подготовленности
5.14	март	19.00-19.40	практика	1	ОФП: упражнения для	спортзал	контроль физической

					развития скоростных качеств и скоростной выносливости. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.		й подготовленности
5.15	март	19.00-19.40	практика	1	ОФП: упражнения для развития скоростных качеств и скоростной выносливости. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	спортзал	контроль физической подготовленности
5.16	апрель	19.00-19.40	практика	1	ОФП: упражнения для развития координационных качеств. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.	спортзал	контроль физической подготовленности
6		19.00-19.40	практика	1	Раздел 6 Контрольное занятие	спортзал	контроль сдачи нормативов
6.1	май	19.00-19.40	практика	1	Сдача контрольных нормативов по ОФП	спортзал	контроль сдачи нормативов

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы:

В рамках содержания первого раздела, занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой. При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:
 - доступностью игры для любого возраста;
 - возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
 - простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:
 - чувства коллективизма;
 - настойчивости, решительности, целеустремлённости;
 - внимания и быстроты мышления;
 - способности управлять своими эмоциями;
 - совершенствованию основных физических качеств.

Наряду с разнообразными формами организации образовательного процесса применяются следующие методы: по источнику полученных знаний – словесные, наглядные (демонстрация образцов, дидактических материалов, пособий, презентаций). В процессе усвоения изучаемого материала активно применяются разнообразные методы по характеру познавательной деятельности. Для показа способов и приемов в волейболе применяется:

- личный показ тренера, тренер демонстрирует приём, дополняя демонстрацией наглядных пособий (слайдов, плакатов, видеоматериалов).

- метод расчленённого упражнения, технический приём делят на фазы и изолированно разучивают их, а затем объединяют в целое движение.
- метод целостного обучения, приём изучают целиком, что создаёт полное представление о движении.
- игровой метод, усложнённые задания по выполнению приёмов и их сочетаний в виде игры.

Для формирования эстетических чувств, отношений, практических действий применяются:

- метод приучения, упражнение в практических действиях, предназначенных для выработки навыков культуры поведения;
- слово педагога и наглядные методы, заключающиеся в показе приеме исполнения;
- показ действий, которым надо точно следовать, и приемы формирующие способы самостоятельных действий;
- метод побуждения к эмоционально-положительной отзывчивости на прекрасное.

Материально-техническое обеспечение программы:

№ п/п	Наименование объектов и средств учебно-методического обеспечения и материально-технического оснащения	Кол-во на 1 группу
Учебно-практическое оборудование		
1	Скамейка гимнастическая	10
2	Мяч волейбольный	8
3	Палка гимнастическая	20
4	Скакалка	10
5	Мат гимнастический	8
6	Рулетка измерительная	1
7	Сетка волейбольная	1
Средства первой помощи		
1	Аптечка	1
Спортивные залы (кабинеты)		
1	Спортивный зал	1

Воспитательный компонент

Наряду с обучающими задачами, программа призвана решать и воспитательные. В образовательном процессе функционирует воспитательная система, которая создает особую ситуацию развития коллектива учащихся, стимулирует, обогащает и дополняет их деятельность. Ведущими ценностями этой системы является воспитание в каждом ребенке человечности, доброты, гражданственности, творческого и добросовестного отношения к труду. Диагностика воспитанности – это процесс определения уровня сформированности личностных свойств и качеств учащегося, реализуемых в системе межличностных отношений. На основе анализа ее результатов осуществляется уточнение или коррекция направленности и содержания основных компонентов воспитательной работы. Программа предусматривает разнообразные формы учебной деятельности: учебные занятия в студии, конкурсные программы, интеллектуальные игры и выставки детских работ, подготовка и участие в конкурсах муниципального, регионального, федерального уровней.

Формы промежуточной аттестации и итогового контроля

1. Промежуточная и итоговая аттестация Норматив	Промежуточная	Итоговая
Бег 30м. (6х5м), (сек.)	14,0	12,0
Прыжок в длину с места (см)	170	185
Метание набивного мяча 1кг.из-за головы двумя руками – стоя (м.)	7,5	9,0

2. **Промежуточный контроль:** проводится в середине учебного года (декабрь). По его результатам, при необходимости, осуществляется коррекция учебно-тематического плана.

3. **Итоговый контроль:** проводится в конце учебного года (май). Позволяет оценить результативность обучения учащихся.

Текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения учащимися практических заданий в группах и индивидуально. Общим итогом реализации программы «Волейбол» является формирование ключевых компетенций учащихся.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Комплект контрольно-оценочных средств для оценки результатов освоения программы

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе программы по волейболу и учебного плана.

Является частью программы «Волейбол».

Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам учебной дисциплины

Нормативы

Тесты

Нормативы

Тестовые задания

Специальная физическая подготовка

Посещаемость успеваемость

Нормативы

Тесты

Нормативы

Тестовые задания

Технико-тактическая подготовка

Овладение приемами

Тестовые упражнения

Тестовые задания

Интегральная подготовка

Овладение приемами

Тестовые упражнения

Тестовые задания

Участие в соревнованиях между образовательными организациями, в сборной команде городского округа

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из волейбола, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний, обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, преподаватель сформирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «-» при отрицательном.

Для оценки технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания (упражнения). Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения из прилагаемого перечня (с учетом возрастных особенностей). При успешном выполнении обучающимся норматива одного элемента технической подготовки обучающийся получает 1 балл, при неправильном получает 0 баллов.

Баллы по физической подготовке и технической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.

Кроме того, в конце учебного года согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке.

Таким образом, для успешной промежуточной аттестации обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более; в конце учебного года сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет»/ «не зачет». При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения, либо этап подготовки.

Итоговая оценка в результате итоговой аттестации по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «программа освоена»/ «программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более, и сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по

конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

Список литературы

Литература для преподавателя

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» - М.: «Просвещение», 2020г.
2. Кофман Л.Б. «Настольная книга учителя физической культуры» – М.: «Физкультура и спорт», 2018г.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Практикум по теории и методике физического воспитания», М.: «Физкультура и спорт», 2018г.
4. Фатеева Л.П. «300 подвижных игр для младших школьников»: М.: «Физическая культура», 2018г.
5. Васильков Г.А. «Гимнастика в режиме для школьников». Пособие для учителей и родителей. М.: «Просвещение», 2019г.
6. «Возрастная физиология и школьная гигиена»: А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: «Просвещение», 2020г.

Литература для учащихся

1. В.И. Лях «Физическая культура 5-10 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений». М.: «Просвещение», 2020г
2. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С.«Физическая культура: учебно-наглядное пособие для учащихся средней школы: 5-10 классы», М.: «Физическая культура», 2019 г.

Характеристика уровня

Уровень усвоения	Название уровня	Характеристика уровня
0	Понимание	Отсутствие у обучающегося опыта (знаний) в конкретном виде деятельности. Вместе с тем понимание свидетельствует о его способности к восприятию новой информации, т. е. о наличии обучаемости
I	Узнавание	Учащийся выполняет каждую операцию деятельности, опираясь на описание действия, подсказку, намек (репродуктивное действие)
II	Воспроизведение	Учащийся самостоятельно воспроизводит и применяет информацию в ранее рассмотренных типовых ситуациях, при этом его деятельность является репродуктивной
III	Применение	Способность учащегося использовать приобретенные знания и умения в нетиповых ситуациях; в этом случае его действие рассматривается как продуктивное
IV	Творчество	Учащийся, действуя в известной ему сфере деятельности, в непредвиденных ситуациях создает новые правила, алгоритмы действий, т. е. новую информацию; такие продуктивные действия считаются настоящим творчеством

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий. Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической

силы и прыгучести.

1. Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.

2. Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полу приседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.

3. Для оценки прыгучести следует использовать «Экран прыгучести» конструкции В. М. Абалакова. Достоинство этого приспособления заключается в том, что, с одной стороны, оно позволяет оценивать прыгучесть в условиях, специфических для волейбола, а с другой — вызывает живой интерес учащихся к систематической тренировке. Оценка определяется по разности доставания отметок на ленте — поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега в один-два шага. В случае отсутствия приспособления его легко смоделировать. Для этого на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. Учитывается лучший результат из трех попыток.

4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). И.П. — скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

5. Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

Оценка уровня технической подготовки.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

1. Для оценки **техники владения мячом** при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

2. Техничко-тактические **навыки в подачах** должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

3. Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится, как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

Нормативы по технической подготовке для 1-го года

№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель;

С - средний показатель;

В - высокий показатель;

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Технический прием	Контрольное упражнение	возраст(класс)	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			В	С	Н	В	С	Н
Подача мяча	1.Подача мяча (5 попыток)	11-15 лет	3	2	1	3	2	1
	2.Подача мяча по зонам (5 попыток)	11-15 лет	2	1	-	2	1	-
Прием мяча	Прием мяча после подачи (5 попыток)	11-15 лет	4	3	2	4	3	2
	Прием мяча от сетки (5 попыток)	11-15 лет	2	1	-	2	1	-

Нападающий удар	Нападающий удар с 1 линии (5 попыток)	11-15 лет	3	2	1	3	2	1
	Нападающий удар со 2 линии (5 попыток)	11-15 лет	2	1	-	2	1	-

Нормативы по общей физической подготовке:

1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

2. Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

3. Челночный бег 5х6м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 30 метров (5х6м), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;

4. Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

2. Прыжок в высоту с места - описание выше.

Оценка уровня физических способностей и подготовленности волейболистов

Развиваемое физическое качество

Контрольные упражнения (тесты)

Мужчины

Женщины

Скоростные качества

Бег на 30 м (не более 4,9 с)

Бег на 30 м (не более 5,3 с)

Координация

Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)

Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)

Скоростно-силовые качества

Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)

Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)

Прыжок в длину с места (не менее 240 см)

Прыжок в длину с места (не менее 210 см)