

# Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Играю в волейбол» предназначена для учащихся среднего школьного возраста (9-13 лет), проявляющих интерес к занятиям спортом, направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

В результате обучения дети получат общую и специальную физическую подготовку, повысят физическую активность смогут удовлетворить потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии.

**Пояснительная записка**

*Направленность программы*

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Играю в волейбол» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

*Актуальность программы* Программа 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.

Одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области является поддержка детского спорта, как важной основы оздоровления населения. У каждого юного жителя муниципального района Большечерниговский Самарской области есть возможность бесплатно удовлетворить индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом в объединениях физкультурно-спортивной направленности СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ» им. Г.А Смолякова с. Большая Черниговка.

Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, повышение эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, культуры и уровня психолого-педагогической поддержки социализации детей; повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

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

По программе могут обучаться дети разных категорий, в том числе дети, попавшие в трудную жизненную ситуацию.

*Новизна*.

Программа построена по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, а также в возможности использования дистанционных образовательных технологий (перечень тем для дистанционного обучения в Приложении №2). ДООП «Волейбол» включает в себя 3 образовательных модуля.

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

*Педагогическая целесообразность*

Программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности с помощью информационно-коммуникационных технологий (использование методов приема, сбора, передачи и хранения информации, общение между тренером и обучающимся, в том числе и в дистанционном формате), также направленных на физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.

*Цель программы:* подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально-активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Привлечение детей с ОВЗ и (или) детей-инвалидов (при наличии медицинского допуска) к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям волейболом с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие *задачи*:

*Обучающие:*

* освоение знаний о волейболе, его истории, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение основам техники и тактики игры;
* дать возможность применить на практике полученные знания о технике и тактике игры в волейбол;
* укрепление здоровья.

*Развивающие:*

* содействовать гармоничному физическому развитию, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья у обучающихся посредством занятий волейболом;
* развить мотивацию к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;
* развить способности в игре в волейбол;
* развить самостоятельность, активность.

*Воспитательные:*

* воспитание положительных качеств личности;
* воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
* воспитание чувства патриотизма.

Основанием для создания данной дополнительной общеразвивающей программы стали следующие нормативные документы:

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
* Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
* Стратегия развития воспитания в Российской федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 мая 2019 г. № 996-р);
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
* Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
* Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
* Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»)

**Планируемые ожидаемые результаты:**

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- формирование социально-коммуникативной грамотности воспитанника.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, и т.д.).

**Формы подведения итогов реализации программы**

Критерии и способы определения результативности: основными показателями выполнения программных требований является стабильность состава учащихся; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля и участие в соревнованиях.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. В конце учебного года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности; соревнования по волейболу.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

**Уровень стартовый (ознакомительный)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни освоения программы | Критерии (предметные, метапредметные, личностные) Объем и сложность | Применяемые методы и технологии | Прогнозируемые результаты (предметные, метапредметные, личностные) | Специфика учебной деятельности |
| Стартовый | Предметные: владение основами специальной терминологии игры волейбол. Навыки владения приемами в волейбол. Метапредметные: умение самостоятельно выполнять учебные действия под наблюдением педагога.Личностные: осознание своего места в коллективе. | Объяснительно-иллюстративный метод: рассказ, объяснение, демонстрация наглядных средств и натуральных объектов. | Предметные: - формирование знаний о волейболе и их роли в укреплении здоровья; - знание правил безопасного поведения во время занятий по волейболу; - знание названий разучиваемых приемов в игре волейбол; - знание основ техники игры волейбол; - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку. Метапредметные: - умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Личностные: дисциплинированность, трудолюбие, умение оказывать помощь своим сверстникам. | Ознакомление с основными теоретическими знаниями. Исполнение несложных приемов игры волейбол. Выполнение основных упражнений по общей и специальной физической подготовке. Владение основами техники игры волейбол. Участие в соревнованиях по волейболу внутри объединения. Выполнение контрольных тестов по ОФП. Выполнение тестов и испытаний ГТО 1,2,3 ступеней. |

Характеристика образовательного процесса

Организация образовательного процесса осуществляется в течение учебного года в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 36 недель. Ежегодная продолжительность обучения - 126 часов. Количество часов – 3, 5 часа в неделю. Режим занятий – 2-3 раза в неделю. Сроки реализации программы: 1 год.

Календарный учебный график

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения (уровень)  | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
| 1 год обучения ознакомительный | 1 сентября 2 раза в неделю: 1,75часа и 1,75 часа | 31 мая | 36 | 126 часов в год | 3,5 часа в неделю |

В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, кросс, соревнование.

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется факторами: спецификой игры в волейбол, возрастными особенностями и физическими возможностями волейболистов.

Форма организации детей на занятии: групповая форма, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая форма, индивидуальная.

Предлагаемая программа рассчитана на детей от 9 до 13 лет, желающих заниматься в объединении и не имеющих медицинских противопоказаний. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься с обязательным допуском врача. По программе могут обучаться дети с особыми возможностями здоровья, не имеющие противопоказаний для занятий спортом. Для зачисления на программу детей с ОВЗ требуются сведения о состоянии здоровья и обязательны рекомендации ПМПК.

Перечень категорий нарушений для детей с ОВЗ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Категория нарушений | Степень тяжести течения заболевания | Описание тяжести заболевания |
|  | Обучающиеся с задержкой психического развития (ЗПР) | легкая степень | Повышенная отвлекаемость, выраженная эмоционально волевая незрелость, сохранность словесно логических обобщений, неплохая сообразительность |
| средняя степень | Сохранность словесно логических обобщений, сужение объема памяти, поведенческие проблемы, преобладание пассивного внимания, выраженная эмоционально волевая незрелость, повышенная отвлекаемость, затрудненное образование понятий |
|  | Обучающиеся с умственной отсталостью | F70 (легкая умственная отсталость) | Задержанное, неполное эмоциональное развитие, снижение навыков, возникающих в процессе развития, и навыков, которые определяют общий уровень интеллекта (т. е. познавательных способностей, языка, моторики, социальной дееспособности). |
|  | Обучающиеся с расстройством аутистического спектра (РАС) | синдром Аспергера | Трудности в социализации, коммуникации, сохранный интеллект, развитая спонтанная речь |
| синдром Каннера легкой, средней тяжести | Снижение интереса к социальным взаимодействиям или деятельности, очевидные признаки сложности общения, проблема адаптации к изменениям в рутине или поведении, в бытовых вопросах делается большой уклон на планирование и организацию. Существенное отсутствие вербальных и невербальных навыков общения; поведенческие проблемы, необычный или уменьшенный ответ на социальные сигналы, общение или взаимодействие, проблема с адаптацией к изменениям, общение с использованием чрезмерно простых предложений, узкие, конкретные интересы. |

***Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Период подготовки | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
| Весь период | 10 | 12-15 | до 20 | 3,5 |

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

# *Ожидаемые результаты*

Обучающиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической и теоретической подготовленности.

*Личностные:*

* чувство любви к спорту;
* вести здоровый образ жизни;
* положительные отношение к процессу учения, приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;

*Познавательные:*

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

*Регулятивные:*

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

*Коммуникативные:*

* учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
* приходить к общему решению в совместной работе;
* сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

# Предметные результаты.

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

*Критерии оценки достижения планируемых результатов*

# Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, анкетирование, выполнение отдельных заданий, тестирование, участие в соревнованиях.

# По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний, физической подготовленности и технико-тактических нормативов проводится посредством опроса, беседы, тестирования по физической подготовке и теоретической подготовке, выполнения технико-тактических нормативов.

# Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и физической подготовленности обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Оценка аттестации определяется по уровневой системе:

- Низкий уровень – менее 60% - учащийся различает объекты изучения, воспроизводит незначительную часть программного материала, с помощью педагога выполняет элементарные задания;

- Средний уровень – 80-60% учащийся воспроизводит основной программный материал, выполняет задания по образцу, обладает элементарными умениями, самостоятельно применяет знания в стандартных ситуациях, исправлять допущенные ошибки;

- Высокий уровень – 100-80% - учащийся умеет применять полученные знания и умения для выполнения самостоятельных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| Уровни освоения | Результат |
| Высокий уровень освоения программы (оценка «Отлично») | Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, а также высокие показатели норм ОФП. |
| Средний уровень освоения программы (оценка «Хорошо») | Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, а также хорошие показатели норм ОФП. |
| Низкий уровень освоения программы (оценка «Удовлетворительно») | Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, а также хорошие показатели норм ОФП. |

*Формы подведения итогов*

# Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

# Текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

# Промежуточный- выполнение упражнений

# Итоговый - сдача нормативов.

# Система отслеживания и оценивания результатов обучения занимающихся

# Тестирование физической подготовленности, технико-тактических нормативов и интегральной подготовки позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

# На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

# В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения с обучающимися.

# Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях, конкурсах, соревнованиях.

# Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится входной контроль, середине года (январь) проводится текущий контроль, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится итоговый контроль, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

# Учебный план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ модуля** | **Название модуля** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | «Азбука волейбола» | 46 | 16 | 30 |
| 2. | «Игра по правилам» | 45 | 14,5 | 30,5 |
| 3. | «Закрепление навыков» | 49 | 15,5 | 33,5 |
|  | **ИТОГО** | 140 | 46 | 94 |

# Цель программы – воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу, начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться и индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).

# Задачи программы:

# Обучающие:

# ознакомить детей с историей развития физической культуры и спорта, терминологией упражнений и простейшими правилами соревнований;

# сформировать представления об основных видах спорта, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий, в спортивном зале, на спортивной площадке;

# ознакомить с физическими возможностями организма, режимом дня, правилами личной гигиены, правильным питанием, самоконтролем, саморегуляцией;

# овладение умением индивидуальной работы по технике и навыками выполнения технических приемов, и их способов в волейболе.

# Развивающие:

# формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;

# способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости, ловкости, координационных возможностей, скоростных способностей).

# Воспитательные:

# воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

# прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим;

# воспитывать решительность, смелость, уверенность, способность к волевому усилию, настойчивость

# Модуль «Азбука волейбола»

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

# Задачи модуля:

# Обучающие:

# ознакомление с историей возникновения волейбола, как вида спорта в России и в мире, место и значение волейбола в системе физического воспитания;

# ознакомление с правилами техники безопасности;

# дать возможность применить на практике полученные знания о подвижных играх;

# обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

# овладение базовыми знаниями техники игры в волейбол.

# Развивающие:

# способствовать развитию логического мышления, пространственного воображения, наблюдательности;

# развитие интереса к регулярным занятиям спортом.

# Воспитательные:

# воспитание положительных качеств личности;

# воспитать уважение к товарищам по команде;

# формирование ценностных ориентиров на создание дружного и ответственного коллектива.

# Предметные ожидаемые результаты:

# Обучающийся должен знать:

# историю развития волейбола;

# правила техники безопасности во время занятий волейболом;

# правила подвижных игр;

# технику волейбольных приемов снизу и сверху.

# Обучающийся должен уметь:

# перемещение в стойке;

# выполнять индивидуальную работу над собой;

# выполнять прием, передачу мяча.

# Обучающийся должен приобрести навык:

# выполнения имитации нападающего удара на сетку;

# выполнения волейбольных приёмов снизу и сверху.

# Учебно-тематический план «Азбука волейбола»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов | Форма контроля/ аттестации |
| Теория | Практика  | Всего  |
| 1 | Правила техники безопасности. Вводная тренировка. Медико-биологические исследования. | 0,5 | 0,5 | 1 | Беседа, наблюдение |
| 2 | История развития волейбола. Место и значение волейбола в системе физического воспитания. Подвижные игры «Перестрелка», «Метко в цель». ОФП. | 0,5 | 0,5 | 1 | Беседа, наблюдение |
| 3 | Комплекс ОРУ. Стойка игрока. Основы игры и перемещений в пионерболе. Подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка» с заданиями. | 1 | 1 | 2 | Беседа, наблюдение |
| 4 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Расстановка на волейбольной площадке, правила игры. Подвижные игры «Третий лишний», «Перестрелка» с заданиями. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, входной контроль |
| 5 | Стойки в сочетании способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Обзор основных этапов развития волейбола. Виды волейбола (классического, пляжного, мини-волейбола). | 0,5 | 1,5 | 2 | Беседа, наблюдение |
| 6 | Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте. | 1 | 2 | 3 | Беседа, наблюдение |
| 7 | Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: освоение техники приема сверху с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями. | 1 | 2 | 3 | Беседа, наблюдение |
| 8 | Комплекс ОРУ. Эстафеты. Игра «Перестрелка». Изучение зон на волейбольной площадке Самостоятельная работа с заданиями на информационной доске. | 1 | 2 | 3 | Показ, объяснение |
| 9 | Современное состояние и концепция развития спортивно-оздоровительной направленности волейбола. ОРУ. Индивидуальная работа: бросок мяча одной рукой о стену и ловля от стены. Подвижная игра «Третий лишний». | 1 | 2 | 3 | Беседа, объяснение |
| 10 | ОРУ. Подводящие упражнения: перемещения в стойке. Круговая тренировка на развитие силы (лыжные эспандеры) | 1 | 2 | 3 | Показ, объяснение |
| 11 | Пионербольная подача с 3 -6м. Имитация нападающего удара на сетку. Эстафеты. Игра в пионербол. | 1 | 2 | 3 | Показ, объяснение |
| 12 | Обучение атакующим действиям в пионерболе. Работа в парах: техника нападения двумя руками, действия в защите на сетке. Подвижная игра «Класс, Смирно!» Упражнения на расслабление мышц | 1 | 2 | 3 | Беседа, наблюдение |
| 13 | Обучение двигательным основам нападения в пионерболе на гимнастическом мостике. Отработка приема сверху с заданиями. Подвижная игра «Вызов номеров». | 0,5 | 0,5 | 1 | Объяснение, показ, наблюдение |
| 14 | Упражнения на координацию движения с волейбольным мячом. Работа в парах: отрезки с перебежками. | 1 | 2 | 3 | Объяснение, показ |
| 15 | Индивидуальная работа над собой: передача сверху двумя руками вдоль сетки. Тренировочная игра. | 1 | 3 | 4 | Объяснение, показ |
| 16 | ОРУ. Круговая тренировка на развитие ловкости. Двусторонняя учебная игра с заданиями. | 0,5 | 0,5 | 1 | Объяснение, контроль |
| 17 | ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры. | - | 1 | 1 | Беседа, наблюдение, контроль |
| 18 | Комплекс общеразвивающих упражнений на силу. Работа в парах: нападение одной рукой по прямой на точность. Подачи на дальность. | 1 | 2 | 3 | Объяснение, наблюдение |
| 19 | ОРУ. Индивидуальная работа над собой: отработка приёма мяча снизу двумя руками. Чередование приемов сверху и снизу. (следить за техникой!) | 1 | 2 | 3 | Объяснение, показ |
| 20 | ОРУ с предметами. Подвижная игра «Вызов номеров». Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями. | 0,5 | 0,5 | 1 | Объяснение, показ |
|  | Итого: | 16 | 30 | 46 |  |

# Содержание модуля «Азбука волейбола»

# Тема 1. Правила техники безопасности. Вводная тренировка. Медико-биологические исследования.

# Теория: инструктаж по технике безопасности на занятиях, проведение медико-биологических исследований.

# Практика: вводная тренировка.

# Тема 2. История развития волейбола. Место и значение волейбола в системе физического воспитания. Подвижные игры «Перестрелка», «Метко в цель». ОФП.

# Теория: изучение исторических сведений о возникновении и развитии волейбола.

# Практика: участие в подвижных играх.

# Тема 3. Комплекс ОРУ. Стойка игрока. Основы игры и перемещений в пионерболе. Подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка» с заданиями.

# Теория: наглядный пример и объяснение техники перемещения в стойке, выполнения ОРУ на разные группы мышц.

# Практика: подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка» с заданиями, отработка на практике перемещение в стойке.

# Тема 4. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Расстановка на волейбольной площадке, правила игры. Подвижные игры «Третий лишний», «Перестрелка» с заданиями.

# Теория: наглядный пример и объяснение техники перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, расстановки на волейбольной площадке, правила игры.

# Практика: отработка на практике перемещения в стойке приставными шагами.

# Тема 5. Стойки в сочетании способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Обзор основных этапов развития волейбола. Виды волейбола (классического, пляжного, мини-волейбола).

# Теория: наглядный пример и объяснение способов перемещения на площадке, обзор основных этапов развития волейбола, виды волейбола (классического, пляжного, мини-волейбола).

# Практика: отработка на практике способов перемещения на площадке.

# Тема 6. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте.

# Теория: демонстрация передачи двумя руками сверху на месте.

# Практика: эстафеты, подвижные игры с элементами волейбола.

# Тема 7. Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: освоение техники приема сверху с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

# Теория: наглядный пример и демонстрация разминки в парах и техники приема сверху с собственного подброса мяча.

# Практика: отработка волейбольного приёма на практике, двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

# Тема 8. Комплекс ОРУ. Эстафеты. Игра «Перестрелка». Изучение зон на волейбольной площадке. Самостоятельная работа с заданиями на информационной доске.

# Теория: демонстрация и объяснение расположения зон на волейбольной площадке, самостоятельная работа с заданиями на информационной доске (контроль).

# Практика: выполнение комплекса ОРУ, эстафеты, подвижная игра «Перестрелка».

# Тема 9. ОРУ. Передача двумя руками сверху в парах.

# Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.

# Практика: отработка волейбольного приёма на практике.

# Тема 10. ОРУ. Подводящие упражнения: перемещения в стойке. Круговая тренировка на развитие силы (лыжные эспандеры).

# Теория: наглядный пример и объяснение подводящих упражнений: перемещения в стойке.

# Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты игра в мини-волейбол, круговая тренировка на развитие силы с лыжными эспандерами.

# Тема 11. Пионербольная подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в пионербол.

# Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения пионербольной подачи с 3- 6м.

# Практика: эстафеты, игра в пионербол.

# Тема 12. Обучение атакующим действиям в пионерболе. Работа в парах: техника нападения двумя руками, действия в защите на сетке. Подвижная игра «Класс, Смирно!» Упражнения на расслабление мышц.

# Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения атакующих действий в пионерболе, работы в парах: техника нападения двумя руками, действия в защите на сетке.

# Практика: подвижная игра «Класс, Смирно!», упражнения на расслабление мышц.

# Тема 13. Обучением двигательным основам нападения в пионерболе на гимнастическом мостике. Отработка приема сверху с заданиями. Подвижная игра «Вызов номеров».

# Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения двигательных основ нападения в пионерболе на гимнастическом мостике.

# Практика: отработка приема сверху с заданиями, подвижная игра «Вызов номеров».

# Тема 14. Упражнения на координацию движения с волейбольным мячом. Работа в парах: отрезки с перебежками.

# Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на координацию движения с волейбольным мячом.

# Практика: работа в парах: отрезки с перебежками.

# Тема 15. Индивидуальная работа над собой: передача сверху двумя руками вдоль сетки. Тренировочная игра.

# Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения передача сверху двумя руками вдоль сетки.

# Практика: тренировочная игра.

# Тема 16. ОРУ. Круговая тренировка на развитие ловкости. Двусторонняя учебная игра с заданиями.

# Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ, круговой тренировки на развитие ловкости.

# Практика: круговая тренировка, двусторонняя учебная игра с заданиями

# Тема 17. ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.

# Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ.

# Практика: контрольные испытания, подвижные игры.

# Тема 18. ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.

# Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ, нападающих бросков из зон 4,3,2 с высоких и средних и силовых передач.

# Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, игра в мини-пионербол.

# Тема 19. ОРУ. Индивидуальная работа над собой: отработка приёма мяча снизу двумя руками. Чередование приемов сверху и снизу.

# Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения чередования приемов сверху и снизу.

# Практика: отработка волейбольного приёма индивидуально над собой.

# Тема 20. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Вызов номеров». Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

# Теория: обсуждение правил игры в пионербол.

# Практика: двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

# Модуль «Игра по правилам»

# Цель модуля: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей в подвижной игре в волейбол.

# Задачи модуля:

# Обучающие:

# расширить, актуализировать знания об истории развития волейбола и основных правилах игры в волейбол; формирование культуры движений, развитие двигательных качеств;

# мотивировать обучающихся к самостоятельному изучению самоконтроля;

# продолжение освоения техники приемов в волейболе;

# дать возможность применить на практике полученные знания о подвижных играх;

# дать возможность применить на практике полученные знания о правилах игры в (пионербол) волейбол.

# Развивающие:

# развивать познавательный интерес к волейболу различными подводящими упражнениями (игра в пионербол);

# развивать познавательный интерес к волейболу различными подводящими упражнениями в парах, индивидуальной работой над собой;

# развить умение комплексного реагирования на быстрые перемещения нескольких объектов восприятия: партнеры, соперники и (с особенно высокой скоростью) мяч;

# умения составлять дневник самоконтроля и пользоваться им;

# укрепление здоровья, развитие основных физических качеств.

# Воспитательные:

# создать условия, обеспечивающие воспитание физической подготовленности (ведение дневника самоконтроля);

# привить юным спортсменам навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;

# приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

#  Предметные ожидаемые результаты:

# Обучающийся должен знать:

# основные приемы волейбола, стойки и перемещения;

# составные части самоконтроля;

# основные правила игры в пионербол, судейскую практику и историю волейбола в России.

# Обучающийся должен уметь:

# выполнять прямую и боковую подачу, прием мяча;

# самостоятельно составлять комплекс общеразвивающих упражнений;

# выполнять действия в нападении и защите.

# Обучающийся должен приобрести навык:

# выполнения техники приемов снизу и сверху;

# игры в нападении и защите, посредством подводящей игры в пионербол.

# Учебно-тематический план модуля «Игра по правилам»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов | Форма контроля/ аттестации |
| Теория | Практика  | Всего  |
| 1 | Дневник самоконтроля. Комплекс упражнений на развитие ловкости. Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника. Отрезки с перебежками. | 1 | 2 | 3 | Беседа, промежуточный контроль |
| 2 | Разминка в парах. Подводящие упражнения: Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину | - | 2 | 2 | Объяснение, наблюдение |
| 3 | Правила техники безопасности. Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями. | 1 | 1 | 2 | Показ, наблюдение |
| 4 | Правила волейбола. Положение о проведении соревнований. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на растяжку. | 1 | 1 | 2 | Объяснение, показ |
| 5 | ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег с заданиями. Подвижная игра «Перестрелка» с двумя мячами | - | 2 | 2 | Наблюдение |
| 6 | Разминка в парах. Индивидуальная работа у стены. Акробатические упражнения. Двусторонняя учебная игра с заданиями | 1 | 2 | 3 | Беседа, объяснение |
| 7 | Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением). | 1 | 2 | 3 | Беседа, объяснение |
| 8 | ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, ловли и передачи, нападающего и обманных бросков. | 1 | 3 | 4 | Беседа, объяснение |
| 9 | Изучение системы игры: «углом вперёд» и «углом назад». Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий. | 1 | 2 | 3 | Показ, наблюдение |
| 10 | Разминка в парах. Виды подач и их значение в волейболе. Силовые подачи. Самостоятельная работа на информационной доске. | 1 | 1 | 2 | Показ, наблюдение |
| 11 | ОРУ. Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача с 3х метров у стены на точность. | 1 | 2 | 3 | Показ, наблюдение |
| 12 | ОРУ со скакалкой. Групповые действия в защите. Двусторонняя учебная игра с заданиями | 1 | 2 | 3 | Показ, наблюдение |
| 13 | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Упражнения на расслабление мышц. | 1 | 2 | 3 | Показ, наблюдение |
| 14 | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор мест а для второй передачи и в зоне 3. | 1 | 2 | 3 | Показ, наблюдение |
| 15 | Подвижная игра «Перестрелка». Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3. Тренировочная игра. | 1 | 2 | 3 | Показ, наблюдение |
| 16 | Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра. | 1 | 2 | 3 | Показ, наблюдение |
| 17 | ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра. Судейская практика. | 0,5 | 0,5 | 1 | Показ, наблюдение |
|  | Итого: | 14,5 | 30,5 | 45 |  |

# Содержание модуля «Игра по правилам»

# Тема 1. Дневник самоконтроля. Комплекс упражнений на развитие ловкости. Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника. Отрезки с перебежками.

# Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения комплекса упражнений на развитие ловкости.

# Практика: индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника, отрезки с перебежками.

# Тема 2. Разминка в парах. Подводящие упражнения: Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину.

# Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приёма мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

# Практика: отработка волейбольного приёма на практике, игра в пионербол.

# Тема 3. Правила техники безопасности. Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

# Теория: инструктаж по технике безопасности на занятии в спортивных залах.

# Практика: отработка волейбольного приёма на практике, Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

# Тема 4. Правила волейбола. Положение о проведении соревнований. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на растяжку.

# Теория: наглядный пример и объяснение правил волейбола, содержания и требований положения о проведении соревнований.

# Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, упражнений на растяжку.

# Тема 5. ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег с заданиями. Подвижная игра «Перестрелка».

# Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения многоскоков, прыжков, челночного бега, бега с заданиями.

# Практика: ОФП, Подвижная игра «Перестрелка».

# Тема 6. Разминка в парах. Индивидуальная работа у стены. Акробатические упражнения. Двусторонняя учебная игра с заданиями.

# Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения индивидуальной работы у стены, акробатических упражнений.

# Практика: двусторонняя учебная игра с заданиями.

# Тема 7. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча, посланного через сетку (сверху, снизу, с падением).

# Теория: наглядный пример и объяснение выбора места при приёме нижней и верхней подач, выбора приёма мяча, посланного через сетку, определения времени для отталкивания при блокировании.

# Практика: отработка подводящих упражнений на практике, игра в пионербол.

# Тема 8. ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, ловли и передачи, нападающего и обманных бросков.

# Теория: демонстрация и объяснение взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, ловли и передачи, нападающего и обманных бросков.

# Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в пионербол.

# Тема 9. Изучение системы игры: «углом вперёд» и «углом назад». Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий.

# Теория: наглядный пример и объяснение расположения игроков при приёме подачи. Система игры: «углом вперёд» и «углом назад» с применением групповых действий.

# Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

# Тема 10. Разминка в парах. Виды подач и их значение в волейболе. Силовые подачи. Самостоятельная работа на информационной доске.

# Теория: наглядный пример и объяснение видов подач и их значение в волейболе, силовые подачи.

# Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол, самостоятельная работа на информационной доске.

# Тема 11. ОРУ. Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача с 3х метров у стены на точность.

# Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения волейбольных приёмов.

# Практика: отработка силовых подач.

# Тема 12. ОРУ со скакалкой. Групповые действия в защите. Двусторонняя учебная игра с заданиями.

# Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи мяча сверху двумя руками, нападающего удара при встречных передачах, верхней прямой подачи, приема мяча, отражённого сеткой, приема мяча снизу в группе.

# Практика: Двусторонняя учебная игра с заданиями.

# Тема 13. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Упражнения на расслабление мышц.

# Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ с предметами и без.

# Практика: выполнение упражнений на расслабление мышц.

# Тема 14. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.

# Теория: наглядный пример и объяснение действий в защите и нападении, тактики свободного нападения и т.д.

# Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

# Тема 15. Подвижная игра «Перестрелка». Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3. Тренировочная игра.

# Теория: наглядный пример и объяснение действий в защите и нападении, тактики свободного нападения, взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.

# Практика: тренировочная игра - в нападение через зону 3.

# Тема 16. Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра.

# Теория: наглядный пример и объяснение тактики игры с одним связующим, игра в нападение с первой зоны со второй линии.

# Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

# Тема 17. ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра. Судейская практика.

# Теория: наглядный пример, и объяснение техники выполнения ОРУ, судейской практики.

# Практика: контрольные испытания, учебно-тренировочная игра

# Модуль «Закрепление навыков»

# Цель: закрепить ранее изученные знания, технику, правила игры и волейбольные приёмы на практике в процессе игры.

# Задачи:

# Обучающие:

# расширить знания о самоконтроле;

# сформировать потребность в составлении и ведении режима дня;

# ознакомление со строением и функциями организма человека;

# закрепить в самостоятельной деятельности умение выполнять разминку в парах;

# освоение приема, передачи и ударов по мячу.

# Развивающие:

# формировать умение выполнять передачи в парах на точность;

# развивать умение высказывать свою точку зрения в обсуждении и принятия коллективного решения;

# способствовать развитию умения правильно обобщать данные и делать выводы;

# продолжать развивать выполнение приёмов сверху и снизу;

# продолжать развивать выполнение приёмов нападения во время игры в (пионербол) волейбол;

# дать возможность составлять режим дня;

# развивать личностные качества – самостоятельность, ответственность, активность, наблюдательность.

# Воспитательные: содействовать воспитанию волевых качеств;

# создать условия, обеспечивающие воспитание координационных способностей;

# содействовать выявлению и развитию инициативы организаторских способностей;

# содействовать воспитанию патриотизма.

# Предметные ожидаемые результаты:

# учащийся должен знать:

# методику упражнений, работать индивидуально и в парах для достижения спортивного результата;

# строение организма человека;

# закрепить правила игры в пионербол (волейбол);

# правильность выполнения техники приема, передачи и удара по мячу.

# Учащийся должен уметь:

# составлять и соблюдать режим дня;

# составлять комплексы общеразвивающих упражнений;

# выполнять приёмы нападения во время игры.

# Учащийся должен иметь навык:

# применения комплекса упражнений для разных групп мышц;

# применения волевых качеств спортсмена;

# выполнения технических упражнений.

# Учебно-тематический план модуля «Закрепление навыков»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов | Форма контроля/ аттестации |
| Теория | Практика  | Всего  |
| 1 | ОФП. Полоса препятствий. Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника. Упражнения на растяжку. Двусторонняя учебная игра с заданиями | - | 2 | 2 | Беседа, наблюдение |
| 2 | Строение и функции организма человека. СФП. Подвижные игры. | 0,5 | 0,5 | 1 | Беседа, наблюдение |
| 3 | Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу. | 0,5 | 1,5 | 2 | Показ, объяснение |
| 4 | ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения малой интенсивности | 0,5 | 1,5 | 2 | Беседа, наблюдение |
| 5 | Режим дня. Индивидуальная работа у стены: подача мяча снизу и сверху на точность. Подвижная игра «Третий лишний» | 1,5 | 1,5 | 3 | Показ, объяснение |
| 6 | ОФП. Легкоатлетические упражнения. Волевые качества спортсмена.  | 0,5 | 1,5 | 2 | Беседа, контроль |
| 7 | Тактика вторых передач. Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача на малой площадке. | 0,5 | 1,5 | 2 | Показ, объяснение |
| 8 | Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: закрепление техники приема сверху с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями. Правила соревнований | 1 | 1 | 2 | Показ, объяснение |
| 9 | Внутригрупповой турнир по пионерболу. Выявление организаторских способностей. | 0,5 | 0,5 | 1 | Беседа, наблюдение |
| 10 | Разминка в парах. Подводящие упражнения: Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину. | 0,5 | 1,5 | 2 | Объяснение, показ |
| 11 | Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры. | 0,5 | 0,5 | 1 | Объяснение, показ |
| 12 | ОФП. Упражнения для туловища. Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии | 0,5 | 1,5 | 2 | Объяснение, контроль |
| 13 | Закрепление техники блокирования. Подвижная игра «Вызов номеров» | 0,5 | 1,5 | 2 | Беседа, наблюдение |
| 14 | СФП. Упражнения для развития прыгучести. Эстафета | 0,5 | 1,5 | 2 | Объяснение, наблюдение |
| 15 | Работа в парах: обучение прямому нападающему удару. Двусторонняя учебная игра с заданиями | 1 | 1 | 2 | Объяснение, показ |
| 16 | ОФП. Развитие силы. | 0,5 | 1,5 | 2 | Беседа, итоговый контроль |
| 17 | Взаимодействие игроков задней линии с игроком зоны 3. | 0,5 | 1,5 | 2 | Объяснение, наблюдение |
| 18 | Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3. | 0,5 | 1,5 | 2 | Показ, наблюдение |
| 19 | Самоконтроль. Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: закрепление техники приема снизу с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями. | 1,5 | 1,5 | 3 | Объяснение, тестирование |
| 20 | Обучение приему мяча сверху в падении | 0,5 | 0,5 | 1 | Наблюдение |
| 21 | ОФП. Развитие силы. Закрепление знаний по системам игры: «углом вперёд» и «углом назад». Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий. | 0,5 | 1,5 | 2 | Беседа, объяснение |
| 22 | ОФП. Развитие гибкости. | 0,5 | 1,5 | 2 | Показ, объяснение |
| 23 | Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий | 0,5 | 0,5 | 1 | Показ, объяснение |
| 24 | СФП. Развитие координационных способностей. | 0,5 | 1,5 | 2 | Объяснение, итоговый контроль |
| 25 | Тренировка с воздействиями внешних «негативных» факторов. | 0,5 | 0,5 | 1 | Показ, объяснение |
| 26 | СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий. | 0,5 | 1,5 | 2 | Показ, объяснение |
| 27 | Контрольные соревнования по волейболу. | - | 1 | 1 | Показ, объяснение |
|  | Итого: | 15,5 | 33,5 | 49 |  |

**Содержание модуля «Закрепление навыков»**

Тема 1. ОФП. Полоса препятствий. Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника. Упражнения на растяжку. Двусторонняя учебная игра с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол.

Тема 2. Строение и функции организма человека. СФП. Подвижные игры.

Теория: наглядный пример и объяснение строения и функции организма человека, техники выполнения ОРУ.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол.

Тема 3. Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.

Теория: демонстрация и объяснение техники приема и передачи мяча сверху и снизу.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол.

Тема 4. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения малой интенсивности.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол. Упражнения малой интенсивности.

Тема 5. Режим дня. Индивидуальная работа у стены: подача мяча снизу и сверху на точность. Подвижная игра «Третий лишний».

Теория: наглядный пример и объяснение режима дня, техники подачи мяча снизу и сверху на точность.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол на малой площадке.

Тема 6. ОФП. Легкоатлетические упражнения. Волевые качества спортсмена.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения легкоатлетических упражнений, волевых качеств спортсмена.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол.

Тема 7. Тактика вторых передач. Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача на малой площадке.

Теория: наглядный пример и объяснение тактики вторых передач.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 8. Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: закрепление техники приема сверху с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями. Правила соревнований.

Теория: обсуждение правил соревнований.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 9. Внутригрупповой турнир по пионерболу. Выявление организаторских способностей.

Теория: выявление организаторских способностей

Практика: игра в пионербол.

Тема 10. Разминка в парах. Подводящие упражнения: Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приёма мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину.

Практика: разминка в парах.

Тема 11. Инструктаж по технике безопасности, подвижная игра.

Теория: инструктаж по технике безопасности.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол.

Тема 12. ОФП. Упражнения для туловища. Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для туловища.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, действие в нападении и защите, подводящая игра в нападение с первой зоны со второй линии в пионербол.

Тема 13. Закрепление техники блокирования. Подвижная игра «Вызов номеров»

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения блокирования.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подвижная игра «Вызов номеров».

Тема 14. СФП. Упражнения для развития прыгучести. Эстафета

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития прыгучести.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол, эстафета.

Тема 15. Работа в парах: обучение прямому нападающему удару. Двусторонняя учебная игра с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения прямого нападающего удара.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 16. ОФП. Развитие силы.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол.

Тема 17. Взаимодействие игроков задней линии с игроком зоны 3.

Теория: наглядный пример и объяснение техники взаимодействия игроков задней линии с игроком зоны 3.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол, волейбол на малой площадке.

Тема 18. Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.

Теория: наглядный пример и объяснение тактики взаимодействия игроков передней линии с игроком зоны 3.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Тема 19. Самоконтроль. Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: закрепление техники приема снизу с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники приема снизу с собственного подброса мяча, самоконтроль (тестирование).

Практика: двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 20. Прием мяча сверху в падении.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приема мяча сверху в падении.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Тема 21. ОФП. Развитие силы. Закрепление знаний по системам игры: «углом вперёд» и «углом назад». Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы, закрепление знаний по системам игры: «углом вперёд» и «углом назад».

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 22. ОФП. Развитие гибкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Тема 23. Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий.

Теория: обсуждение правил игры в волейбол.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Тема 24. СФП. Развитие координационных способностей.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координационных способностей.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Тема 25. Тренировка с воздействиями внешних «негативных» факторов.

Теория: обсуждение существующих внешних «негативных» факторов.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Тема 26. СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений, развивающих быстроту ответных действий.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Тема 27. Контрольные соревнования по волейболу.

Теория: обсуждение правил соревнований.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

**РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

Принципы реализации программы:

Принцип систематичности – чередовании нагрузки и отдыха.

Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка; расчет физических нагрузок согласно возрасту и уровню физического развития и здоровья детей.

Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития».

Принцип воспитывающей направленности – воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств.

Принцип сознательности – понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

Принцип наглядности - создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о физическом упражнении.

Принцип доступности – обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности, а также преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

Методы реализации программы:

Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).

Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).

Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).

Игровые методы – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.

Формы контроля качества образовательного процесса:

беседа;

наблюдение;

демонстрация;

практическое занятие;

тестирование;

контрольные испытания по физической подготовке;

участие в соревнованиях;

сдача ГТО.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой обучающихся к занятию;

2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;

3. Постановка цели занятия перед обучающимися;

4. Изложение нового материала;

5. Практическая работа;

6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;

7. Подведение итогов.

Методическое обеспечение:

Наглядные изображения;

Презентации;

Электронные образовательные ресурсы (ЭОР)

Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;

Тематическая литература;

DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

Материально-техническое оснащение программы:

К инвентарю, обеспечивающему учебно-тренировочный и соревновательный процесс относятся: спортивная форма, волейбольная сетка, мячи, тренажеры для развития физических качеств и специальной подготовки, оборудование для совершенствования технико-тактического мастерства (стойки, фишки, конусы, барьеры, координационная лестница, гимнастические маты, скакалки, свистки, секундомер, тактическая доска.

**Материально-техническое оснащение**

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования | Количество |
| 1 | Спортивный зал  | 2 |
| 2 | Раздевалка для спортсменов | 2 |
| 3 | Волейбольные стойки  | 2 |
| 4 | Волейбольная сетка  | 1 |
| 5 | Мячи баскетбольные  | 6 |
| 6 | Мячи волейбольные  | 8 |
| 7 | Подвесной волейбольный мяч на резинках  | 1 |
| 8 | Мячи набивные  | 3 |
| 9 | Скакалки | 15 |
| 10 | Спортивный зал  | 1 |
| 11 | Ноутбук  | 1 |

**Кадровое обеспечение программы:**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

# Информационное обеспечение

# Литература для педагога:

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 184 c.
2. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 c.
3. Волейбол. - М.: АСТ, 2016. - 243 c.
4. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2020. - 693 c.

# Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000., 368 с. <https://www.studmed.ru/belyaev-av-savina-mv-voleybol_ff8fe04c0ef.html>

# Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебнотренировочный). –М.: Советский спорт, 2003., 112 с.

1. Данилов, С. Мировой мужской волейбол / С. Данилов. - Москва: Машиностроение, 2020. - 254 c.

# Железняк Ю.Д., Ю.М. Портнова Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства.- М.: Издательский центр «Академия», 2004, 396 с

# Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализованных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г., 109 с.

# Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2004 г., 520 с

# Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г., 160 с.

# Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с

# Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. - Методические рекомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2009.- 45 с.

# Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с., Физкультура и спорт, 1978. – 334 с.

# Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, 2015. - 144 c

1. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 112 c.
2. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 216 c.
3. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2019. - 813 c.
4. Мезенцева, Наталья Значение внимания в спортивной деятельности волейболистов / Наталья Мезенцева. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2019. - 136 c.
5. Методика обучения игре в волейбол. - М.: Олимпия, Человек, 2019. - 499 c.
6. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. - М.: Олимпия, Человек, 2017. - 489 c.

# Литература для обучающихся:

# Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-22-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС, 2010 г., 144 с. <https://www.studmed.ru/rodichenko-v-sivanov-s-a-i-dr-tvoy-olimpiyskiy-uchebnik_0e20369747a.html>

# Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г., 80 с. <https://fantlab.ru/edition17539>

# Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 25-е изд., перераб. и дополн. – М. : Советский спорт, 2014. – 224 с. : ил .https://olympicacademy.ru/wpcontent/uploads/2019/09/Tvoy\_olimpiyskiy\_uchebnik\_25-e\_izdanie\_2014\_g.pdf

# Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю.,100 знаменитых спортсменов-Харьков: Фолио, 2005 г. <https://www.litmir.me/br/?b=208340&p=1>

**Электронные образовательные ресурсы**

http://минобрнауки.рф – Министерство образования и науки РФ. minsport.gov.ru – Официальный сайт Министерства спорта РФ.

[http://www.edu.ru](http://www.edu.ru/) – Федеральный портал "Российское образование"

[http://window.edu.ru](http://window.edu.ru/) – Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам

[http://school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru/)

[http://fcior.edu.ru](http://fcior.edu.ru/) – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

[http://bmsi.ru](http://bmsi.ru/) – БМСИ - библиотека международной спортивной информации [http://www.volley.ru](http://www.volley.ru/)

[http://www.sovsportizdat.ru](http://www.sovsportizdat.ru/) [http://vgapkro.ru](http://vgapkro.ru/) [http://sportschool2mih.jimdo.com](http://sportschool2mih.jimdo.com/)

Приложение №1

**Календарный учебный график**

**программы «Играю в волейбол»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Кол-во часов | Тема занятия | Форма занятия | Форма контроля |
| 1 | 1 неделя | 1 | Правила техники безопасности. Вводная тренировка. Медико-биологические исследования | Очная | Беседа, опрос |
| 2 | 1 | История развития волейбола. Место и значение волейбола в системе физического воспитания. Подвижные игры «Перестрелка», «Метко в цель». ОФП. | Очная | Наблюдение, опрос |
| 3 | 1 | Комплекс ОРУ. Стойка игрока. Основы игры и перемещений в пионерболе. Подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка» с заданиями. | Очная | Беседа, наблюдение |
| 4 | 2 неделя | 1 | Комплекс ОРУ. Стойка игрока. Основы игры и перемещений в пионерболе. Подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка» с заданиями. | Очная | Беседа, наблюдение |
| 5 | 2 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Расстановка на волейбольной площадке, правила игры. Подвижные игры «Третий лишний», «Перестрелка» с заданиями. | Очная | Наблюдение, входной контроль |
| 6 | 2 | Стойки в сочетании способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Обзор основных этапов развития волейбола. Виды волейбола (классического, пляжного, мини-волейбола). | Очная | Беседа, наблюдение |
| 7 | 3 неделя | 2 | Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте. | Очная | Беседа, наблюдение, показ |
| 8 | 1 | Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте. | Очная | Беседа, наблюдение, показ |
| 9 | 2 | Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: освоение техники приема сверху с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями | Очная | Беседа, наблюдение |
| 10 | 4 неделя | 1 | Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: освоение техники приема сверху с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями | Очная | Беседа, наблюдение |
| 11 | 3 | Комплекс ОРУ. Эстафеты. Игра «Перестрелка». Изучение зон на волейбольной площадке Самостоятельная работа с заданиями на информационной доске. | Очная | Показ, объяснение |
| 12 | 5 неделя | 3 | Современное состояние и концепция развития спортивно-оздоровительной направленности волейбола. ОРУ. Индивидуальная работа: бросок мяча одной рукой о стену и ловля от стены. Подвижная игра «Третий лишний». | Очная | Беседа, объяснение |
| 13 | 3 | ОРУ. Подводящие упражнения: перемещения в стойке. Круговая тренировка на развитие силы. | Очная | Показ, объяснение |
| 14 | 1 | Пионербольная подача с 3-6м. Имитация нападающего удара на сетку. Эстафеты. Игра в пионербол | Очная | Показ, объяснение |
| 15 | 6 неделя | 2 | Пионербольная подача с 3-6м. Имитация нападающего удара на сетку. Эстафеты. Игра в пионербол. | Очная | Показ, объяснение |
| 16 | 1 | Обучение атакующим действиям в пионерболе. Работа в парах: техника нападения двумя руками, действия в защите на сетке. Подвижная игра «Класс, Смирно!» Упражнения на расслабление мышц. | Очная | Беседа, наблюдение |
| 17 | 7 неделя | 2 | Обучение атакующим действиям в пионерболе. Работа в парах: техника нападения двумя руками, действия в защите на сетке. Подвижная игра «Класс, Смирно!» Упражнения на расслабление мышц. | Очная | Беседа, наблюдение |
| 18 | 1 | Обучение двигательным основам нападения в пионерболе на гимнастическом мостике. Отработка приема сверху с заданиями. Подвижная игра «Вызов номеров». | Очная | Объяснение, показ, наблюдение |
| 19 | 1 | Упражнения на координацию движения с волейбольным мячом. Работа в парах: отрезки с перебежками | Очная | Объяснение, показ |
| 20 | 8 неделя | 2 | Упражнения на координацию движения с волейбольным мячом. Работа в парах: отрезки с перебежками | Очная | Объяснение, показ |
| 21 | 1 | Индивидуальная работа над собой: передача сверху двумя руками вдоль сетки. Тренировочная игра. | Очная | Объяснение, показ |
| 22 | 9 неделя | 2 | Индивидуальная работа над собой: передача сверху двумя руками вдоль сетки. Тренировочная игра. | Очная | Объяснение, контроль |
| 23 | 1 | Индивидуальная работа над собой: передача сверху двумя руками вдоль сетки. Тренировочная игра. | Очная | Беседа, наблюдение, контроль |
| 24 | 1 | ОРУ. Круговая тренировка на развитие ловкости. Двусторонняя учебная игра с заданиями | Очная | Объяснение, наблюдение |
| 25 | 10 неделя | 1 | ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры. | Участие в соревнованиях | Объяснение, наблюдение |
| 26 | 2 | Комплекс общеразвивающих упражнений на силу. Работа в парах: нападение одной рукой по прямой на точность. Подачи на дальность | Очная | Объяснение, показ |
| 27 | 11 неделя | 1 | Комплекс общеразвивающих упражнений на силу. Работа в парах: нападение одной рукой по прямой на точность. Подачи на дальность. | Очная | Объяснение, показ |
| 28 | 3 | ОРУ. Индивидуальная работа над собой: отработка приёма мяча снизу двумя руками. Чередование приемов сверху и снизу. | Очная | Беседа, промежуточный контроль |
| 29 | 12 неделя | 1 | ОРУ с предметами. Подвижная игра «Вызов номеров». Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями. | Очная | Беседа, промежуточный контроль |
| 30 | 2 | Дневник самоконтроля. Комплекс упражнений на развитие ловкости. Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника. Отрезки с перебежками. | Очная | Объяснение, наблюдение |
| 31 | 13 неделя | 1 | Дневник самоконтроля. Комплекс упражнений на развитие ловкости. Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника. Отрезки с перебежками. | Очная | Показ, наблюдение |
| 32 | 2 | Разминка в парах. Подводящие упражнения: Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину | Очная | Показ, наблюдение |
| 33 | 14 неделя | 1 | Правила техники безопасности. Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями. | Очная | Объяснение, показ |
| 34 | 1 | Правила техники безопасности. Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями. | Очная | Наблюдение |
| 35 | 2 | Правила волейбола. Положение о проведении соревнований. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на растяжку. | Очная | Беседа, объяснение |
| 36 | 15 неделя | 2 | ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег с заданиями. Подвижная игра «Перестрелка» с двумя мячами | Очная | Беседа, объяснение |
| 37 | 2 | Разминка в парах. Индивидуальная работа у стены. Акробатические упражнения. Двусторонняя учебная игра с заданиями | Очная | Беседа, объяснение |
| 38 | 16 неделя | 1 | Разминка в парах. Индивидуальная работа у стены. Акробатические упражнения. Двусторонняя учебная игра с заданиями | Очная | Беседа, объяснение |
| 39 | 2 | Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением). | Очная | Беседа, объяснение |
| 40 | 17 неделя | 1 | Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением). | Очная | Показ, наблюдение |
| 41 | 3 | ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, ловли и передачи, нападающего и обманных бросков. | Очная | Показ, наблюдение |
| 42 | 18 неделя | 1 | ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, ловли и передачи, нападающего и обманных бросков | Очная | Показ, наблюдение |
| 43 | 2 | Изучение системы игры: «углом вперёд» и «углом назад». Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий. | Очная | Показ, наблюдение |
| 44 | 19 неделя | 1 | Изучение системы игры: «углом вперёд» и «углом назад». Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий. | Очная | Показ, наблюдение |
| 45 | 2 | Разминка в парах. Виды подач и их значение в волейболе. Силовые подачи. Самостоятельная работа на информационной доске. | Очная | Показ, наблюдение |
| 46 | 1 | ОРУ. Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача с 3х метров у стены на точность. | Очная | Показ, наблюдение |
| 47 | 20 неделя | 2 | ОРУ. Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача с 3х метров у стены на точность. | Очная | Показ, наблюдение |
| 48 | 1 | ОРУ со скакалкой. Групповые действия в защите. Двусторонняя учебная игра с заданиями. | Очная | Показ, наблюдение |
| 49 | 21 неделя | 2 | ОРУ со скакалкой. Групповые действия в защите. Двусторонняя учебная игра с заданиями | Очная | Показ, наблюдение |
| 50 | 2 | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Упражнения на расслабление мышц. | Очная | Показ, наблюдение |
| 51 | 22 неделя | 1 | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Упражнения на расслабление мышц. | Очная | Показ, наблюдение |
| 52 | 2 | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. | Очная | Показ, наблюдение |
| 53 | 23 неделя | 1 | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. | Очная | Показ, наблюдение, контроль |
| 54 | 3 | Подвижная игра «Перестрелка». Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3. Тренировочная игра. | Очная | Беседа, наблюдение |
| 55 | 24 неделя | 3 | Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра. | Очная | Беседа, наблюдение |
| 56 | 1 | ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра. | Судейская практика | Объяснение, показ |
| 57 | 25 неделя | 2 | ОФП. Полоса препятствий. Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника. Упражнения на растяжку. Двусторонняя учебная игра с заданиями | Очная | Беседа, наблюдение |
| 58 | 1 | Строение и функции организма человека. СФП. Подвижные игры | Очная | Беседа, наблюдение |
| 59 | 26 неделя | 2 | Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу. | Очная | Объяснение, показ |
| 60 | 1 | ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения малой интенсивности | Очная | Беседа, контроль |
| 61 | 27 неделя | 1 | ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения малой интенсивности | Очная | Объяснение, показ |
| 62 | 3 | Режим дня. Индивидуальная работа у стены: подача мяча снизу и сверху на точность. Подвижная игра «Третий лишний». | Очная | Объяснение, показ |
| 63 | 28 неделя | 2 | ОФП. Легкоатлетические упражнения. Волевые качества спортсмена. | Очная | Объяснение, показ |
| 64 | 1 | Тактика вторых передач. Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача на малой площадке. | Очная | Беседа, наблюдение, тестирование |
| 65 | 29 неделя | 1 | Тактика вторых передач. Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача на малой площадке. | Очная | Объяснение, показ |
| 66 | 2 | Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: закрепление техники приема сверху с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями. Правила соревнований. | Очная | Объяснение, показ |
| 67 | 30 неделя | 1 | Внутригрупповой турнир по пионерболу. Выявление организаторских способностей. | Очная | Объяснение, контроль |
| 68 | 2 | Разминка в парах. Подводящие упражнения: Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину. | Очная | Беседа, наблюдение |
| 69 | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры. | Очная | Объяснение, наблюдение |
| 70 | 31 неделя | 2 | ОФП. Упражнения для туловища. Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. | Очная | Объяснение, показ |
| 71 | 2 | Закрепление техники блокирования. Подвижная игра «Вызов номеров» | Очная | Объяснение, показ |
| 72 | 32 неделя | 2 | СФП. Упражнения для развития прыгучести. | Эстафета | Беседа, итоговый контроль |
| 73 | 1 | Работа в парах: обучение прямому нападающему удару. Двусторонняя учебная игра с заданиями. | Очная | Объяснение, наблюдение |
| 74 | 1 | Работа в парах: обучение прямому нападающему удару. Двусторонняя учебная игра с заданиями. | Очная | Показ, наблюдение |
| 75 | 33 неделя | 2 | ОФП. Развитие силы. | Очная | Объяснение, тестирование |
| 76 | 1 | Взаимодействие игроков задней линии с игроком зоны 3. | Очная | Наблюдение |
| 77 | 3 | Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3. | Очная | Беседа, объяснение |
| 78 | 34 неделя | 3 | Самоконтроль. Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: закрепление техники приема снизу с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями | Очная | Объяснение, показ |
| 79 | 1 | Обучение приему мяча сверху в падении. | Очная | Объяснение, показ |
| 80 | 2 | ОФП. Развитие силы. Закрепление знаний по системам игры: «углом вперёд» и «углом назад». Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий. | Очная | Объяснение, показ |
| 81 | 35 неделя | 1 | ОФП. Развитие гибкости. | Очная | Объяснение, показ |
| 82 | 1 | ОФП. Развитие гибкости. | Очная | Объяснение, показ |
| 83 | 1 | Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий | Очная | Объяснение, показ |
| 84 | 36 неделя | 2 | СФП. Развитие координационных способностей. | Очная | Объяснение, наблюдение |
| 85 | 1 | Тренировка с воздействиями внешних «негативных» факторов. | Очная | Объяснение, показ |
| 86 | 37 неделя | 1 | СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий. Контрольные соревнования по волейболу. | Очная | Объяснение, показ |
| 87 | 2 | Контрольные соревнования по волейболу. | Участия в соревнованиях, судейская практика | Объяснение, показ |

Приложение №2

Перечень тем для дистанционного формата обучения

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Тематика занятия | Ссылка на ЭОР |
| 1 | Комплекс общеразвивающих упражнений  | <https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0>  |
| 2 | Комплекс ОФП для детей  | <https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0>  |
| 3 | ОФП. Комплекс развивающих упражнений № 1  | <https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA>  |
| 4 | ОФП. Комплекс развивающих упражнений №2  | <https://www.youtube.com/watch?v=ADtxG6hjdvM>  |
| 5 | Комплекс упражнений для мышц пресса  | <https://www.youtube.com/watch?v=nJc_OZEX9j8&fe>  |
| 6 | ОРУ с мячом для детей  | <https://www.youtube.com/watch?v=EKuXHb4xjSk>  |
| 7 | Комплекс упражнений с гимнастической палкой  | <https://www.youtube.com/watch?v=kLRWpj3S6PM&>  |
| 8 | Комплекс упражнений для мышц спины  | <https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&f>  |
| 9 | Комплекс упражнений для мышц ног и спины  | <https://www.youtube.com/watch?v=vNgRaG4VY0U&>  |
| 10 | Комплекс упражнений сидя на стуле  | <https://www.youtube.com/watch?v=jWjixHoeRyk&fe>  |
| 11 | Комплекс упражнений для развития силовых способностей | <https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&f>  |
| 12 | Комплекс упражнений для развития силы мышц живота | <https://www.youtube.com/watch?v>=  |
| 13 | Силовая тренировка 10-18 лет | <https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&fe>  |
| 14 | Комплекс упражнений для развития прыгучести | <https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4>  |
| 15 | Упражнения на пресс | <https://www.youtube.com/watch?v=zuWFRQCE8nk&>  |
| 16 | Упражнения «планка» | <https://www.youtube.com/watch?v=-MLps8NwuxA&feature=emb_logo>  |
| 17 | Суставная гимнастика | <https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v>=  |
| 18 | Дыхательная гимнастика | <https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v>=  |
| 19 | Комплекс силовых упражнений | <https://www.youtube.com/watch?v=yyY37XiU-5k&feature=youtu.be>  |
| 20 | Комплекс упражнений для мышц спины | <https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&f>  |
| 21 | Комплекс упражнений для развития силовых способностей | <https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&f>  |
| 22 | Силовая тренировка 10-18 лет | <https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&fe>  |
| 23 | Силовая тренировка | <https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKl5to>  |
| 24 | Лучшая утренняя зарядка с Екатериной Птицыной | <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c>  |
| 25 | Тренировка по гимнастике. Занятия дома для детей | <https://www.youtube.com/watch?v=XHOfRed3Ces>  |
| 26 | Интерактивная игра «Виды спорта» | <http://rus4chld.pushkininstitute.ru/moduleload?id=Vid>  |
| 27 | Как правильно пасовать в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=13JTgN4GDRg>  |
| 28 | Как подавать подачу в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=C-K4mwnkwks>  |
| 29 | Нападающий удар в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=F9Z3D96gkcE>  |
| 30 | Обучение нападающему удару в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28>  |
| 31 | Подача мяча в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY>  |
| 32 | Обучение верхней передаче в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=PQh3gVGPXnQ>  |
| 33 | Приём мяча снизу. Защита в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=jjEKi_pWNpQ>  |
| 34 | Приём мяча снизу с подачи в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=2yz9LRgj4_o>  |
| 35 | Блок в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BlQ>  |
| 36 | Планирующая и силовая подача в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=qdmVC-43eAM>  |
| 37 | Приём мяча. Игра в защите в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=emSRmVYK_Ls>  |
| 38 | Приём и передача мяча в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=9OIa4SagRWs>  |
| 39 | Нападающие удары в волейболе при разминке | <https://www.youtube.com/watch?v=hB75aOl9SWo>  |
| 40 | Основные характеристики игры в волейбол | <https://www.youtube.com/watch?v=eROvCowxj1k>  |
| 41 | Игровые амплуа в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=BOlR177fGCQ>  |

**Приложение №3**

### Контрольные нормативы по физической подготовке (на конец учебного года)

### 7-8 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Физические способности | Контрольные нормативы | Уровень направленности |
| мальчики | девочки |
| стартовый | базовый | продвинутый | стартовый | базовый | продвинутый |
| Обязательные испытания (тесты) |
| *1.* | *Скоростные* | **Челночный бег 3\*10м (с)** | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |
| **Бег на 30м (с)** | 6,9 | 6,7 | 6,0 | 7,1 | 6,8 | 6,2 |
| *2.* | *Выносливость* | **Смешенное передвижение на 1000м (мин/с)** | 7,10 | 6,4 | 5,20 | 7,35 | 7,05 | 6,00 |
| *3.* | *Силовые* | **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, (кол-во раз)** | - | - | - | 4 | 6 | 11 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)** | 7 | 10 | 17 | - | - | - |
| *4.* | *Гибкость* | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)** | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| *5.* | *Координационные* | **Челночный бег 3х10 м (с)** | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
| *6.* |  | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 150 |
| *7.* | *Ловкость* | **Метание мяча весом 150 (г)** | 19 | 22 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| *8.* | *Силовые* | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)** | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 |

### 9-10 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Физические способности | Контрольные нормативы | Уровень направленности |
| мальчики | девочки |
| стартовый | базовый | продвинутый | стартовый | базовый | продвинутый |
| Обязательные испытания (тесты) |
| *1.* | *Скоростные* | **Бег на 30м (с)** | 6,2 | 6,0 | 5,4 | 6,4 | 6,2 | 5,6 |
| *2.* | *Выносливость* | **Бег на 1000 м (мин/с)** | 6,10 | 5,50 | 4,50 | 6,30 | 6,20 | 5,10 |
| *3.* | *Силовые* | **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)** | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)** | 10 | 13 | 22 | - | - | - |
| *4.* | *Гибкость* | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)** | +2 | +4 | +8 | +3 | +5 | +11 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| *5.* | *Скоростно-силовые* | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 150 |
| *6.* | **Метание мяча весом 150 г (м)** | 19 | 22 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| *7.* | *Силовые* | **Поднимание туловища лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)** | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 |

**11-12 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Физические способности | Контрольные нормативы | Уровень направленности |
| мальчики | девочки |
| стартовый | базовый | продвинутый | стартовый | базовый | продвинутый |
| Обязательные испытания (тесты) |
| *1.* | *Скоростные* | **Бег на 30м (с)** | 5,7 | 5,5 | 5,1 | 6,0 | 5,8 | 5,3 |
| *2* | *Выносливость* | **Бег на 1500 м (мин/с)** | 8,20 | 8,05 | 6,50 | 8,55 | 8,29 | 7,14 |
| **Или бег на 2000 м (мин, с)** | 11,10 | 10,20 | 9,20 | 13,00 | 12,10 | 10,40 |
| **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, (кол-во раз)** | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)** | 13 | 18 | 28 | - | - | - |
| *3.* | *Гибкость* | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)** | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| *5.* | *Координационные* | **Челночный бег 3х10 м (с)** | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
| *6.* | *Скоростно-силовые* | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |
| *7.* | **Метание мяча весом 150 г (м)** | 24 | 26 | 33 | 16 | 18 | 22 |
| *8.* | *Силовые* | **Поднимание туловища лежа на спине (кол- во раз за 1 мин)** | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |

### 13-15 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Физические способности | Контрольные нормативы | Уровень направленности |
| мальчики | девочки |
| стартовый | базовый | продвинутый | стартовый | базовый | продвинутый |
| Обязательные испытания (тесты) |
| *1.* | *Скоростные* | **Бег на 30м (с)** | 5,3 | 5,1 | 4,7 | 5,6 | 5,4 | 5,0 |
| *2.* | *Выносливость* | **Бег на 2000 м (мин/с)** | 10,00 | 9,40 | 8,10 | 12,10 | 11,40 | 10,00 |
| *3.* | *Силовые* | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)** | 6 | 8 | 12 | - | - | - |
| **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)** | \_ | \_ | \_ | 10 | 12 | 18 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)** | 20 | 24 | 36 | \_ | \_ | \_ |
| *4.* | *Гибкость* | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)** | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| *5.* | *Координационные* | **Челночный бег 3х10 м (с)** | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
| *6.* | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
| *7.* | **Метание мяча весом 150 г (м)** | 30 | 34 | 40 | 19 | 21 | 27 |
| *8.* | *Силовые* | **Поднимание туловища лежа на спине (кол- во раз за 1 мин)** | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |

**16-17 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Физические способности | Контрольные нормативы | Уровень направленности |
| мальчики | девочки |
|  |  |  | стартовый | базовый | продвинутый | стартовый | базовый | продвинутый |
| Обязательные испытания (тесты) |
| *1.* | *Скоростные* | **Бег на 30м (с)** | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 5,7 | 5,5 | 5,0 |
| **или бег на 100 м (с)** | 14,6 | 14,3 | 13,4 | 17,6 | 17,2 | 16,0 |
| *2.* | *Выносливость* | **Бег на 2000 м (мин/с)** | - | - | - | 12,00 | 11,20 | 9,50 |
| **Бег на 3000 м (мин, с)** | 15,00 | 14,30 | 12,40 | - | - | - |
| *3.* | *Силовые* | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)** | 9 | 11 | 14 | - | - | - |
| **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)** | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)** | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| *4.* | *Гибкость* | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)** | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| *5.* | *Координационные* | **Челночный бег 3х10 м (с)** | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
| *6.* | *Скоростно-силовые* | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| *7.* | **Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)** | 27 | 29 | 35 | - | - | - |
| **весом 500 г (м)** | - | - | - | 13 | 16 | 20 |
| *8.* | *Силовые* | **Поднимание туловища лежа на спине (кол- во раз за 1 мин)** | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |