


**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
самарской области «Областной детско-юношеский центр развития  
физической культуры и спорта»**

Рассмотрена и утверждена  
на педагогическом совете  
Протокол  
№ 2 от 20.06 2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 19 от 20.06. 2024  
Директор ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС  
Ю.Г. Ромашкина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол 16-18 лет»**

Возраст обучающихся: 16-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Разработчики программы:  
педагоги дополнительного образования  
Салдина Е.Г., Горбунов П.А.

г. Самара, 2024

## Аннотации к программе

Статус программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол 16-18 лет»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Цель программы	формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения к обучению, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в баскетбол.
Контингент обучающихся	16 -18 лет
Продолжительность реализации программы	1 год
Режим занятий	Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Три раза в неделю по два академических часа.
Форма организации процесса обучения	очная, фронтальная
Краткое содержание	<p>Овладение техникой и тактикой игры, воспитание качеств личности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение оценивать обстановку и ориентироваться на площадке;</li> <li>- действовать инициативно, находчиво и быстро в игровой ситуации в волейболе;</li> <li>- проявления высокой самостоятельности;</li> <li>- умение управлять эмоциями, не теряя контроль;</li> <li>- умение работать в группе и подчинять интересы коллективу, что способствует социализации обучающихся.</li> </ul>
Ожидаемый результат	<p>Планируемые результаты освоения программы включают качества обучающихся, которые они приобретут и разовьют в результате освоения программы, подготовят их к жизни в обществе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитается чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;</li> <li>- научатся использовать приемы волейбола в игровых ситуациях;</li> <li>- подготовятся к сдаче контрольных нормативов;</li> <li>- научатся вести соревновательную деятельность и участвовать соревнованиях;</li> <li>- научатся самостоятельно организовывать и проводить занятия по волейболу.</li> </ul>

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания программы	7
3.	Содержание программы	11
4.	Ресурсное обеспечение программы	19
5.	Контроль и оценка освоения программы	21
6.	Литература	23
7.	Приложения	25

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол 16-18 лет» (далее Программа) представляет собой комплекс методических материалов, определяющих содержание и организацию образовательного процесса по виду спорта «Волейбол».

Программа разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями для учреждений дополнительного образования.

**Актуальность программы.** В настоящее время в системе физического воспитания подрастающего поколения становится актуальна проблема привлечения к занятиям физкультурой и спортом как можно большего числа обучающихся.

Волейбол – это не только массовый вид спорта в России, но и один из лучших способов укрепления здоровья. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов, любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия волейболом помогают укрепить здоровье, воспитывать волю и характер, являются хорошим средством профилактики правонарушений и асоциального поведения, развивают коммуникабельность, формируют принятые в обществе этические нормы общения и поведения в коллективе детей и взрослых.

Игровые виды спорта и, в частности, волейбол всегда были востребованы в подростковой среде. Это определяется запросом со стороны обучающихся и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности.

В последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к снижению физической активности, агрессивностью информационной среды, направленностью на виртуальные способы общения. Занятия физической культурой и спортом способствуют вовлечению детей в массовые виды спорта, что в свою очередь, положительно сказывается на их физическом и нравственном развитии. Формируется позитивная психология общения и коллективного взаимодействия, что способствует повышению самооценки. Кроме того, систематические занятия компенсируют у обучающихся дефицит двигательной активности, приобщат к здоровому образу жизни, содействуют укреплению здоровья, расширяют кругозор детей, помогают найти друзей и единомышленников в жизни. В процессе занятий и соревнований у детей воспитываются морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера, что в настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формирования важных социальных компетенций.

**Направленность.** Данная программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

**Новизна программы** заключается в комплексном решении образовательных и воспитательных задач при реализации.

Программа позволяет добиться от обучающихся, системности в работе, положительному отношению к дополнительному образованию физкультурно-спортивной направленности, формированию интереса к физической культуре, спорту, здоровому образу жизни.

Программа рассчитана на весь период обучения и включает общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовку, самостоятельную работу, работу с оборудованием и контрольные нормативы по волейболу.

**Адресат программы.** Обучающиеся в возрасте 16-18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом без предъявления требований к физической подготовленности обучающихся. Также в реализации программы могут принимать участие обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, не имеющие противопоказания до занятий физической культурой и спортом.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий групп и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы педагогов дополнительного образования.

### **Объем и срок освоения программы**

Полный курс обучения по программе составляет 1 год, 216 часов за весь период обучения, в зависимости от возраста обучения группам. По окончании освоения программы обучающиеся могут продолжить обучение по программе.

**Форма организации занятий** – групповая, фронтальная.

Наполняемость группы – 10-15 человек.

*Режим:* занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Одно занятие не может быть менее одного часа и не более двух часов. Единицей измерения выступает академический час (45 мин).

Этап подготовки	Примерный возраст обучающихся (лет)	Недельная нагрузка	Допустимые режим занятий	Количество учебных недель	Итого часов в год
Углубленный	16-18	6	2x2x2	36	216
Всего:					216

**Цель программы** – гармоничное развитие личности обучающихся, через занятия волейболом, воспитание ответственного отношения собственному здоровью; профессиональное самоопределение в обучении, в соответствии с индивидуальными способностями для игры в волейбол.

### **Задачи программы**

*Обучающие:*

- обучить двигательным действиям и приемам игры в волейбол;
- обучить техническим и тактическим навыкам и умениям игры;
- изучить правила игры в волейбол;
- сформировать знания о волейболе и его развитии в России;

- сформировать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- закрепить технику приема и передачи мяча.

*Развивающие:*

- развить физические качества - силу, выносливость, ловкость и быстроту;
- укрепить функциональные возможности организма;
- расширить набор двигательных действий необходимых для игры в волейбол;
- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, через выполнения упражнений в процессе подготовки по программе.

*Воспитательные:*

- воспитать устойчивый интерес и потребность в систематических занятиях волейболом;
- сформировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе, команде;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности.

### **Планируемые результаты**

Планируемые результаты освоения программы включают физические и интегративные качества обучающихся, которые они приобретут в результате освоения программы:

- овладеют техническими приемами игры волейбол;
- сформируется интерес к здоровому образу жизни;
- подготовятся к сдача контрольных нормативов,
- подготовятся к участию в соревнованиях.

### **По окончании освоения программы обучающиеся будут:**

*знать:*

- историю развития волейбола спорта в мире и России;
- влияние физических упражнений на укрепление здоровья;
- технику безопасности на занятиях волейболом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила соревнований по волейболу.

*уметь:*

- использовать технические приемы волейбола;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической, специальной физической и технической подготовке;
- выполнять требования общей физической и специальной физической подготовке при сдаче контрольных нормативов;
- использовать полученные знания и навыки в соревновательной деятельности.

Обучающиеся по реализации данной программы смогут решать следующие жизненно-важные задачи:

- анализировать свои действия и давать им оценку;
- ответственно относиться к образовательному процессу, поручениям, обязанностям;
- владеть правилами поведения в обществе.

## **2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ВОСПИТАНИЯ ПРОГРАММЫ**

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачами воспитания по программе являются:

- воспитать устойчивый интерес и потребность в систематических занятиях спортом? через формирование и развитие личностных отношений к занятиям и ведению здорового образа жизни;
- сформировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе, команде, по средством воспитания решительности, организованности, трудолюбия;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, через приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных взаимоотношений и применения полученных знаний.

Ценностно-целевую основу воспитания детей составляют целевые ориентиры воспитания, как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- воспитание у обучающихся гражданского патриотизма, осознания единства народа России и Российским государством через историю настоящего, прошлого и будущего;
- воспитание готовности к защите Родины, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского общества, сохранять и защищать историческую правду;
- деятельно-ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к

российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности традиционных духовно-нравственных ценностей народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;

- установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;

- ориентации на создание устойчивой семьи на основе традиционных семейных ценностей народов России, понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

- уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;

- ориентации на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;

- опыта социально значимой деятельности в волонтерском движении физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей.

Основной целевой ориентир воспитания заданный «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» направлен на воспитание, формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения;

- культуры самоконтроля своего физического состояния;

- стремления к соблюдению норм спортивной этики;

- уважения к старшим, наставникам;

- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;



- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

### **Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействия на занятиях, в выполнении совместных упражнениях, в подготовке и проведении мероприятий с участием родителей (законных представителей), выступлениях на соревнованиях.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);

- метод упражнений (приучения);

- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);

- метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

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

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности объединения на месте реализации программы в учреждении дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках. Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями в коллективе детей друг с другом, их отношением к педагогам, к выполнению самостоятельных заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся, оценивая, что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных

процедур — опросов, — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных

### План воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки проведения	Форма	Практический результат и информационный продукт
1.	Спортивный праздник «Мама, папа, я – единая семья», посвященный Дню народного единства	4.11. на уровне объединения (совместное с родителями)		Фото и видеоматериалы.
2.	День спорта. Мастер класс от спортсменов выпускников	16.11. на уровне объединения		Фото и видеоматериалы.
3.	День Конституции Российской Федерации. Викторина на знание прав человека	12.12. на уровне объединения		Фото и видеоматериалы.
4.	Новогодний турнир	25.12. на уровне учреждения		Фото и видеоматериалы.
5.	День Защитника Отечества. Разговоры о важном.	23.02. на уровне объединения		Фото и видеоматериалы.
6.	Международный женский день 8 марта. Разговоры о важном	08.03. на уровне объединения		Фото и видеоматериалы.
7.	День Космонавтики. Товарищеская встреча по волейболу посвященная Дню Космонавтики. Викторина знаний	12.04. на уровне объединения		Фото и видеоматериалы.
8.	День Победы в Великой Отечественной войне. Турнир, посвященный Дню победы. Разговоры о важном.	9.05. на уровне объединения		Фото и видеоматериалы.
9.	День защиты Детей. Спортивная игровая программа для детей.	1.06. на уровне учреждения		Фото и видеоматериалы.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся.

В возрасте 16-18 лет рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол 16-18 лет» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на углубленный уровень подготовки, где на занятиях преимущественно используют метод игровых ситуаций в волейболе, а также самостоятельную организацию и подготовку по общей физической подготовке.

Отличительной особенностью углубленного уровня подготовки является совершенствование технических приемов, совершенствование тактических действий; дальнейшее развитие и закрепление двигательных навыков и качеств физической подготовленности, индивидуальная и самостоятельная подготовка обучающихся.

#### Учебный план ДООП «Волейбол 16-18 лет» группы 16-18 лет

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		9		
2	ОФП		1	58	диагностика
3	СФП		1	50	диагностика
4	Техническая подготовка		1	40	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	40	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	10	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	216	16	200	

В данной программе приводится годовой учебный план обучения, где распределение часовой нагрузки по месяцам может варьироваться в

зависимости от календарного плана спортивных мероприятий, но в пределах утвержденных часов на год.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно по ходу образовательного процесса, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

#### ***Темы теоретической подготовки:***

*Тема 1. Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль:* гигиенические требования к местам проведения занятий; временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом; гигиена обуви и одежды. Предупреждение спортивных травм при занятиях волейболом;

*Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека* (костная система и ее развитие; связочный аппарат и его функции; мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц);

*Тема 3. Контрольные игры и соревнования* (установка на предстоящую игру; технический план игры команды и задания отдельным игрокам; характеристика команды противника; разбор проведенной игры); Практические занятия: соревнования по волейболу.

*Тема 4. Основы техники и тактики волейбола.* Техника – основа спортивного мастерства волейболистов. Определение понятия тактики игры. Анализ современной тактики волейбола. Индивидуальные действия игроков в нападении и защите.

*Тема 5. Основы и методика обучения и тренировки.* Основы учебно-тренировочной работы. Периодизация тренировочного процесса.

*Тема 6. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.* Методика судейства. Организация и проведения соревнований по волейболу. Разбор систем розыгрыша - круговой, с выбыванием и смешанный. Учёт и оформление результатов соревнований. Роль судьи, как воспитателя.

### **Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

*Строевые упражнения:* команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

*Гимнастические упражнения:* для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

*Акробатические упражнения:* группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

*Легкоатлетические упражнения:* бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность. Метание гранаты.

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

*Спортивные игры:* Баскетбол. Гандбол. Футбол.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремено, то же во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

*Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

*Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной

плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнения в максимальном темпе.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

*Упражнения типа «полоса препятствий»:* с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в настольный теннис, в волейбол, в бадминтон.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 30 мин. Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) является педагогическим процессом, направленным на воспитание комплексных двигательных способностей, а также избирательное развитие мышечных групп, обеспечивающих тренировочную и соревновательную деятельность в волейболе.

#### **Упражнения, развивающие быстроты ответных действий:**

- по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но

перемещение приставными шагами;

- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

**Упражнения для прыгучести:**

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);
- то же, но без касания мячом стены;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- напрыгивание (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче**

**мяча:**

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски волейбольного мяча в стену.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи:**

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения);
- подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:**

- броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку;
- то же в парах;
- имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1 кг);
- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку;
- совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах;
- то же с мячом у тренировочной сетки;
- многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:**

- прыжковые упражнения, описание раннее в сочетании с подниманием рук вверх;
- стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя ладонями отбить мяч в стену, (мяч надо отбивать в высшей точке взлета);
- выполнение блокирования после перемещений, остановок;
- передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования;
- то же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°;
- то же, но на расстоянии 1 м от сетки;
- то же, но остановка и прыжок по сигналу;
- нападающий с мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за себя, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего;

нападающие выполняют броски и ловлю мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

### **Техническая подготовка**

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям волейбола и направленной на достижение спортивных результатов.



В техническую подготовку входит: овладение техникой передвижения и стоек (стойка игрока; ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед; двойной шаг вперед; сочетание способов перемещений); овладение техникой приема и передачи мяча сверху (двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча после перемещения из зоны в зону; прием мяча на задней линии; передача двумя руками сверху на месте; передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед; прием мяча снизу двумя руками над собой; прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку; передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах; передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках; прием мяча снизу в группе); овладение техникой подачи (нижняя прямая; подача мяча подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 метров; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая; нижняя прямая подача с 3-6 м; нижняя прямая подача; нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой; подача на точность); нападающие удары (прямой нападающий удар сильнейшей рукой; овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу, нападающий удар по зонам); блокирование (одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке; при действиях с мячом: чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки; выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положение лицом, боком, спиной к сетке); подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча); командные действия (прием подач; расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади).

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении технических действий значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Изучение конкретного двигательного действия или приёма предполагает последовательное прохождение этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся – важнейшее условие совершенствования технического мастерства обучающегося.

## **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка включает в себя изучение:

- общих положений тактики волейбола;
- приёмов судейства и положения о соревнованиях;
- тактического опыта сильнейших спортсменов;
- освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приёмов, со способами их выполнения:

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

*Групповые действия:* взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зона 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4. Игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

## **Психологическая подготовка и воспитательная работа**

Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

*Основными задачами психологической подготовки является:*

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность.

*Средства и методы психологической подготовки*

1. Специальные знания в области психологии, техники и тактики волейбола, методики спортивной тренировки.
2. Личный пример, убеждения, поощрения, наказания.
3. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.
4. Обсуждение в коллективе.
5. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение
6. Перевыполнение какого-то задания по сравнению занятием.
7. Проведение совместных занятий менее подготовительных волейболистов с более подготовленными.
8. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми противниками.
9. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.
10. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру,

разборов, разборов проведенных игр.

11. Соревновательный метод (в процессе всех видов подготовки).

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей, ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений т.д. Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действия и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большое мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояний трудности.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

#### **4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

*Методическое обеспечение* программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения умений, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В условиях сетевого взаимодействия дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности по волейболу может реализовываться и в других организациях дополнительного образования.

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

*Индивидуализация* обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сплотить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, популярной на любых соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в волейбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у обучающихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психологические, коммуникативные,

развлекательные, восстановительные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, порождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

***Материально-технического обеспечения:***

спортивный зал, спортивная площадка для занятий волейболом;  
спортивный инвентарь (сетка для волейбола, волейбольные стойки, мячи волейбольные, сетки для мячей, фишки и стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки, набивные мячи, резинки);

обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки спортивные, футболки, майки, шорты).

***Кадровое обеспечение***

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

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом 22.09.2021 № 652н Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

## **5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Важнейшей функцией управления образовательным процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы с обучающимися.

С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них.

Итоговый контроль проводится по окончании учебного года в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке (приложение № 3) и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности обучающихся.

На основании контрольных нормативов осуществляется последующий перевод обучающихся на следующий год обучения.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки занимающихся. На данном этапе их число должно быть ограничено 2-3 соревнованиями исключительно по своей возрастной группе.

### *Механизм оценки получаемых результатов*

В середине и конце года проводится диагностирование воспитанников и их родителей на предмет их удовлетворенности образовательным процессом в объединении, принимаются замечания и пожелания по работе педагогов.

Методы педагогической диагностики - наблюдение, беседа, тестирование, анкетирование, беседа с родителями. Результаты диагностики интересов и склонностей, личностных изменений воспитанников.

#### *Диагностика знаний, умений и навыков*

Предварительный контроль в виде собеседования проводится в начале учебного года с целью выяснения потребности обучающихся в занятиях по мини-футболу и физических особенностей организма обучающихся.

Текущий контроль: проводится регулярно в процессе всей учебной работы.

Итоговый (годовой) контроль – выполнение контрольных упражнений.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися.

Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви без шипов. Упражнения по СФП и ТП выполняются в игровой форме и обуви. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения сдачи контрольных упражнений и измерения в них результатов.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого.

На выполнение даются 2-3 попытки, кроме контрольных упражнений: на выносливость и время. Учитывается лучший результат. Показанный результат оценивается по 5-балльной шкале. По сумме баллов, набранных во всех контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности (ФП, СП, ТП). Показанный результат выполненного контрольного упражнения, оцениваемый в 2 балла и ниже, является лимитирующим звеном в структуре подготовленности, и на его совершенствование должен быть сделан акцент, как в командных, так и в индивидуальных занятиях. Если двигательное качество оценивается тремя баллами (соответствует среднему уровню), то для совершенствования данного качества должны организовываться индивидуально-самостоятельные тренировки.

Оценка 4-5 баллов свидетельствует о высоком уровне развития качества, которое рассматривается как ведущее (компенсаторное) звено в структуре подготовленности.

## 6. ЛИТЕРАТУРА

### **Учебно-информационное обеспечение программы**

#### *Нормативно-правовые акты и документы:*

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. М 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 №329 ФЗ«О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (изменения от 02.03.2022),
3. Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
6. Постановление Главного Санитарного Врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Минобрнауки Самарской области от 03.09.2015г. № МО-16-09-01/826-ТУ).
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р).

#### **Используемая литература:**

1. Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2011.
2. В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников, Волейбол в школе. Пособие для учителя. – М.: «Просвещение», 1976.
3. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, Справочник учителя физической культуры. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М., Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
6. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. – М.: СпортАкадемПресс, 2003
7. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004
8. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». –Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
9. Ю.Д.Железняк, В.В.Костюков, А.В.Чачин, Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» Министерство спорта Российской Федерации - Москва 2016.
10. В.И.Лях, Комплексная программа по предмету «Физическая культура» - М.: «Просвещение». 2016.



## Приложение 1

### Примерный учебный план график

месяц	16-18 лет										
	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май		
											Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>											
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	2	2	2	2	1	2	16	
<i>2. Практические занятия</i>										0	
<i>ОФП</i>	7	6	7	7	6	6	7	6	6	58	
<i>СФП</i>	5	6	5	5	6	6	5	6	6	50	
<i>Техническая подготовки</i>	4	4	5	4	5	4	5	5	4	40	
<i>Тактическая подготовка</i>	4	5	5	5	4	4	4	5	4	40	
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
<i>Контрольные упражнения</i>				1					1	2	
<i>Итого часов:</i>	22	22	23	23	22	21	22	23	22	200	
<i>Всего часов:</i>	24	24	24	25	24	23	24	24	24	216	

## Приложение 2

### Контрольные нормативы по физической подготовке (16-18 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Уровень подготовленности	Н	С	В	Н	С	В
Быстрота Бег 30 м	4,2	4,2	3,9	4,7	4,5	4,3
Координация Челночный бег 3x10 м	13,8	13,4	13,1	14,4	14,1	13,8
Сила Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	16	17	18	13	14	15
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	2,2	2,3	2,4	1,9	2,0	2,2
Прыжок вверх с места толчком двух ног	52 см	54 см	56 см	42 см	44 см	46 см

Уровень подготовленности: В – высокий; С - средний; Н – низкий.