

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

Рассмотрена и рекомендована  
на педагогическом совете  
Протокол  
№ 1 от 30.05.2025 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 47 от 21.04.25  
Директор ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС  
Ю.Г. Ромашкина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол 12-15 лет»

Возраст обучающихся: 12-15 лет  
Срок реализации программы: 2 года  
Разработчики программы:  
педагоги дополнительного образования  
Салдина Е.Г., Горбунов П.А.

г. Самара, 2025

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания программы	6
3.	Содержание программы	10
4.	Ресурсное обеспечение программы	19
5.	Контроль и оценка освоения программы	22
6.	Литература	23
7.	Приложения	24

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол 12-15 лет» (далее Программа) представляет собой комплекс методических материалов, определяющих содержание и организацию образовательного процесса по виду спорта «Волейбол».

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. 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).
9. Федеральными государственными требованиями для учреждений дополнительного образования.

**Пояснительная записка.** Главной целью развития российской системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Успешное развитие российского общества в значительной степени будет зависеть от деятельности и поведения нового поколения людей, их нравственности. Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики

государства в области физической культуры – приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни. Образовательная организация является первичным активным звеном, решающим поставленные государственные задачи, формирующим здоровую социальную и гражданскую позицию среди подрастающего поколения, мотивированную на успех, высокие достижения в учебе и спорте, подготовке к трудовой деятельности и защите родного отечества.

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Такая игра, как волейбол развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол 12-15 лет» направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми. Программа может реализовываться в рамках внеурочной деятельности и в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности общеобразовательных организаций.

**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.

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, приобщают 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 12-15 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 2 года, 432 часа за весь период обучения, в зависимости от возраста обучения группах. 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).

Уровень подготовки	Примерный возраст обучающихся (лет)	Недельная нагрузка	Допустимый режим занятий	Количество учебных недель	Итого часов в год
Базовый	12-13	6	2х2х2	36	216
	14-15	6	2х2х2	36	216
Всего:					432

**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 волейболом;
- 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 умений 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;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи.

#### **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:*

- выполнять технические приемы волейбола;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической, специальной физической и технической подготовке;
- 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 средствам 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 волонтёрском 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 Форма проведения	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 материалы.
2.	День спорта. Мастер класс от спортсменов выпускников	16.11. на уровне объединения	Фото материалы.
3.	День Конституции Российской Федерации. Викторина на знание прав человека	12.12. на уровне объединения	Фото материалы.
4.	Новогодний турнир	25.12. на уровне учреждения	Фото материалы.
5.	День Защитника Отечества. Разговоры о важном.	23.02. на уровне объединения	Фото материалы.
6.	Международный женский день 8 марта. Разговоры о важном	08.03. на уровне объединения	Фото материалы.
7.	День Космонавтики. Товарищеская встреча по волейболу посвященная Дню Космонавтики. Викторина знаний	12.04. на уровне объединения	Фото материалы.

8.	День Победы в Великой Отечественной войне. Турнир, посвященный Дню победы. Разговоры о важном.	9.05. на уровне объединения	Фото материалы.
9.	День защиты Детей. Спортивная игровая программа для детей.	1.06. на уровне учреждения	Фото материалы.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

В возрасте от 12-15 лет особенностью занятий с обучающимися является углублённое изучение технических приемов и правил игры в волейбол. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих разный уровень физической подготовленности;

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол 12-15 лет» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на базовый уровень подготовки, заложение устойчивых знаний об игре в волейбол.

Отличительной особенностью базового уровня подготовки является то, что он направлен на изучение технических приемов необходимых для освоения волейбола, изучение тактических действий; развитие и укрепление двигательных навыков и качеств физической подготовленности, формирование основ для самостоятельного выполнения упражнений.

#### Учебный план ДООП «Волейбол 12-15 лет»

##### 1 год обучения ( групп 12-13 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		10		
2	ОФП		1	64	диагностика
3	СФП		1	46	диагностика
4	Техническая подготовка		1	40	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	36	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные		2	10	диагностика

	игры				
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	216	18	198	

### 2 год обучения ( группы 14-15 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		8		
2	ОФП		1	64	диагностика
3	СФП		1	46	диагностика
4	Техническая подготовка		1	40	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	38	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		2	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: (базовый уровень)**

*Тема 1. Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль:* понятия о травмах, их причины и профилактика; первая помощь при ушибах, растяжении связок; общий режим дня; гигиена сна, гигиена питания.

*Тема 2. Влияние физических упражнений* на организм занимающихся (на работоспособность мышц и подвижность суставов);

*Тема 3. Контрольные игры и соревнования:* Практические занятия:

соревнования по волейболу.

*Тема 4. Основы техники и тактики волейбола.* Анализ основных технических приёмов. Назначение и целесообразность применения того или иного приёма в зависимости от игровой обстановки. Индивидуальные действия игроков в нападении и защите. Взаимодействие двух и трёх игроков.

*Тема 5. Основы и методика обучения и тренировки.* Физическая, техническая и тактическая подготовка игроков. Воспитание волевых качеств. Воспитательная работа с игроками.

*Тема 6. Правила соревнований.* Разбор и изучение правил игры. Разбор систем розыгрыша - круговой, с выбыванием и смешанный. Учёт и оформление результатов соревнований. Положение о соревновании. Права и обязанности судьи.

### **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. Пионер бол. Волейбол.

*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 разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой 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 упражнений 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, 20 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;
- 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 (волейбольным) 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 мобилизирующее 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 направленно 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 ориентировать 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 может реализовываться педагогом дополнительного образования либо тренером-преподавателем, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональным стандартам «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом от 22.09.2021 № 652н Министерства труда и «Тренер-преподаватель» утвержденного Приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (ред. от 30.08.2023).

## **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**

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

	12-13 лет									
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	
										Всего
1. Теоретические занятия										
Итого часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2. Практические занятия										0
ОФП	8	7	7	7	7	7	7	7	7	64
СФП	5	5	6	5	5	4	5	6	5	46
Техническая подготовки	4	5	5	5	4	4	4	4	5	40
Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Подвижные/спортивные игры	1	1	1	1	1	1	2	1	1	10
Контрольные упражнения				1					1	2
Итого часов:	22	22	23	23	21	20	22	22	23	198
Всего часов:	24	24	25	25	23	22	24	24	25	216

	14-15 лет									
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	
										Всего
1. Теоретические занятия										
Итого часов:	2	2	1	2	2	2	2	1	2	16
2. Практические занятия										0
ОФП	8	7	7	7	7	7	7	7	7	64
СФП	5	5	6	5	5	5	5	5	5	46
Техническая подготовки	4	4	5	4	5	4	5	4	5	40
Тактическая подготовка	4	5	4	4	4	4	4	5	4	38
Подвижные/спортивные игры	1	1	1	1	1	1	1	2	1	10
Контрольные упражнения				1					1	2
Итого часов:	22	22	23	22	22	21	22	23	23	200
Всего часов:	24	24	24	24	24	23	24	24	25	216



## Приложение 2

### Контрольные нормативы по физической подготовке (12-13 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Уровень подготовленности	Н	С	В	Н	С	В
Нормативы по общей физической подготовке						
Бег на 60 м	11,0	10,8	10,6	11,4	11,2	11,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	14	15	18	6	8	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+2	+3	+6	+3	+5	+7
Прыжок в длину с места	1,60	1,65	1,75	1,50	1,60	1,65
Нормативы по специальной физической подготовке						
Прыжок вверх с одновременным отталкиванием двумя ногами	34см	36 см	39 см	29 см	31 см	33 см
Челночный бег 5х6 м (с)	12,3	12,1	12,0	12,5	12,3	12,4
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	6	7	9	5	6	8

### (14-15 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Уровень подготовленности	Н	С	В	Н	С	В
Нормативы по общей физической подготовке						
Бег на 60 м	10,8	10,6	10,4	11,2	11,0	10,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	15	17	19	7	9	11
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+3	+5	+7	+4	+6	+8
Прыжок в длину с места	1,65	1,75	1,85	1,55	1,65	1,75
Нормативы по специальной физической подготовке						
Прыжок вверх с одновременным отталкиванием двумя ногами	36 см	38 см	41 см	31 см	33 см	35 см
Челночный бег 5х6 м (с)	12,1	12,0	11,8	12,3	12,2	12,0
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	8	9	11	6	7	9

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