

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дельфин»
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
от «15» января 2023 года Протокол № 3



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
ВОЛЕЙБОЛ
(для обучающихся 8-10 лет)

Уровень: стартовый (528 часов)
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Богряшов Андрей Эдуардович,
тренер-преподаватель, 1КК
Лейер Марина Андреевна,
руководитель структурного
подразделения «СШ «Дельфин»

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»

г. Арамиль
2023 год

Содержание программы

1. Пояснительная записка	стр. 3-6
<i>Характеристика и краткая история вида спорта</i>	стр. 3-4
<i>Актуальность программы</i>	стр. 4
<i>Адресат программы</i>	стр. 4-5
<i>Объем и срок освоения программы</i>	стр. 6
<i>Формы обучения, виды и режим занятий</i>	стр. 6
2. Цель и задачи программы	стр. 6
3. Содержание программы	стр. 7-16
<i>Учебный (тематический) план первого года обучения</i>	стр. 7
<i>Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения</i>	стр. 8-11
<i>Учебный (тематический) план второго года обучения</i>	стр. 12
<i>Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения</i>	стр. 13-16
4. Планируемые результаты освоения программы	стр. 16-17
5. Комплекс организационно-педагогических условий программы	стр. 17-20
<i>Календарно-учебный график</i>	стр. 17
<i>Материально-техническое обеспечение</i>	стр. 17
<i>Методическое обеспечение Программы</i>	стр. 18-19
<i>Формы аттестации и контроля</i>	стр. 19-20
6. Список литературы	стр. 21-22
<i>Приложение к программе</i>	стр. 23-24

1. Пояснительная записка

Волейбол - одна из наиболее распространенных и популярных игр в мире, ведущая свою историю еще с Древнего Рима, когда уставшие от сражений легионеры в короткие перерывы отдыха перебрасывали мяч через различные преграды.

В современном формате волейбол впервые появился в 1895 г. в США как одна из разновидностей подвижных игр с мячом. Автором игры был преподаватель физической культуры одного из колледжей Вильям Морган.

Сущность игры в волейбол состоит в том, что игроки одной команды перебивают мяч руками через сетку на сторону соперника, чтобы он коснулся пределов площадки. Противоположная команда при этом стремится отбить мяч таким образом, чтобы он, не касаясь земли, перелетел через сетку на сторону противника.

Простота правил, несложность спортивного инвентаря, достаточная легкость дозировки нагрузки, обилие разнообразных тактических комбинаций, эмоциональность борьбы, большая зрелищность позволяют заниматься волейболом лицам от школьного до пожилого возраста.

Превращение волейбола в официальную спортивную игру с определенным регламентом и организацией соревнований произошло в период с 1917 по 1925 годы, но широкого распространения до Второй мировой войны на международной арене волейбол не получил.

В 1947 г. была образована Международная федерация волейбола (ФИВБ), в 1948 г. в Риме впервые разыгрывается первенство Европы по волейболу среди мужских команд.

Первый чемпионат Европы для женских команд и мира - для мужских был проведен в 1949 г. в Праге (Чехословакия).

В 1957 г. на 53-й сессии МОК волейбол был признан олимпийским видом спорта и в 1964 г. впервые включен в программу XVIII Олимпийских игр в Токио (Япония) как для мужских, так и для женских команд.

С 1965 г. проводится розыгрыш Кубка мира среди мужских команд, с 1990 г. - Кубок федераций.

В настоящее время спортивный календарь ФИВБ включает следующие регулярно проводимые, официальные соревнования для мужских и женских команд:

- волейбольные турниры по программе Олимпийских игр - один раз в четыре года;
- чемпионат мира - один раз в четыре года, через 2 года после Олимпийских игр;
- Кубок мира - один раз в четыре года, на следующий год после Олимпийских игр;
- чемпионат Европы - один раз в два года, каждый нечетный год;
- Кубок европейских чемпионов, Лига чемпионов, Кубок обладателей кубков - ежегодно для клубных команд.

В нашей стране волейбол появился в начале 1920-х годов среди молодежи центральных городов России и Дальнего Востока.

В 1925 г. в Москве городским советом физкультуры были разработаны и утверждены первые официальные правила, в 1928 г. проводился чемпионат, входящий в программу Первой всесоюзной спартакиады.

В 1932 г. при Всесоюзном совете физической культуры была создана секция волейбола, прообраз будущей Федерации волейбола.

С 1933 г. регулярно начинается первенство страны (вначале между сборными командами городов, а с 1938 г. между командами спортивных обществ).

Кубок страны по волейболу разыгрывается с 1950 г., а турниры по программе летних спартакиад - с 1956 г.

В настоящее время в нашей стране проводятся следующие соревнования среди мужских и женских команд:

- Чемпионат России среди клубных команд - ежегодно;
- Кубок России среди команд суперлиги и высшей лиги - ежегодно.

Начало выступлений российских волейболистов на официальных международных соревнованиях относится к 1947 г.

В 1948 г. Всесоюзная секция волейбола стала членом Международной федерации (ФИВБ).

В официальных соревнованиях на первенство мира и Европы сборные команды страны, как мужская, так и женская, начали выступать с 1949 г. и с тех пор являются неоднократными победителями первенств Европы, мира, Олимпийских игр, Кубка мира.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу (далее – ДООП, Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и **стартовый уровень сложности**. На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта.

Составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 года);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Устав СШ «Дельфин».

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни занятия спортом, в частности, волейболом, более чем актуально. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные морфо - функциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах, в частности улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается общий обмен веществ.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 8-10 лет.

Возрастные психофизиологические особенности детей 8 - 10 лет

Физиологические особенности возраста

Данный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 – 9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеет тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

В возрасте 8–10 лет происходит также бурное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего их координационного компонента.

Возрастной интервал 8 – 10 лет наиболее благоприятен для развития практически всех двигательных и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности.

Психологические особенности возраста

8 лет

Созревание психических и физиологических структур головного мозга. Становление готовности к систематическому учебному труду. Стремление к гармонии в отношениях со сверстниками и взрослыми, диалоговому контакту с ними.

Превосходство над ребёнком со стороны взрослого или сверстника приводят его к ощущениям собственной неполноценности. Управление эмоциями и активностью детей осуществляется через создание ситуации успеха. Дисциплинарные способы воздействия на ребёнка блокируют процессы его личностного развития. Учение и обучение – обеспечивают ведущую роль в умственном развитии детей.

В работе с данной возрастной группой главная функция педагога сводится к гармонизации всех видов отношений ребёнка в процессе его умственного развития, или учение и обучение в условиях гармоничных отношений. Так достигается полнота психофизиологического развития в период детства.

9–10 лет

Накопление ребёнком физических и духовных сил. Стремление утвердить себя (как результат приобретённого опыта социальных отношений). Приоритетная ценность – нравственное отношение к себе: доброта, забота, внимание. Возраст, который является самым важным для развития эстетического восприятия, творчества и формирования нравственных отношений к жизни. Благоприятный возраст для развития способностей к рефлексии. Высокая потребность в признании своей личности взрослыми, стремление к получению от них оценки своих возможностей.

Набор в группы осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у обучающихся специальных умений.

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Количественный состав группы – 15-20 человек.

Объем программы – 528 часов

Срок освоения программы - 2 года:

1 год обучения: 264 часа в год

2 год обучения: 264 часов в год

Форма обучения – очная;

Форма организации учебной деятельности может быть: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам;

Виды занятий: вводные, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Режим занятий

Общее количество часов неделю – 6 часов.

Количество занятий в неделю – 3 занятия.

2. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся через овладение техникой и тактикой игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- дать знания об основах физической культуры и спорта, истории развития волейбола в мире, в России, области;
- познакомить с терминологией волейбола, техническими требованиями к оборудованию и инвентарю;
- обучить базовым основам здорового образа жизни, личной и общественной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
- дать основные знания о правилах игры в волейбол, соревнованиях по волейболу;
- обучить основам организации и проведения досуговой деятельности с использованием средств волейбола.

Развивающие:

- развивать стойкую мотивацию к регулярным занятиям спортом и, в частности, волейболом;
- развивать специальные физические качества необходимые для игры в волейбол;
- развивать личностные качества игроков, единство командного духа.

Воспитательные:

- воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;
- воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учебы время;
- формировать потребность к ведению здорового образа.

3. Содержание программы

Учебный (тематический) план Первый год обучения

№	Блок, модуль, тема программы	Количество часов			Форма контроля результата
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2.	Теоретическая подготовка	23	23		
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	2	2		Беседа, устный опрос
2.2.	История развития волейбола в России и за рубежом	2	2		Беседа, устный опрос
2.3.	Правила игры в волейбол	16	16		Устный опрос, наблюдение
2.4.	Особенности личной гигиены спортсмена, режима труда и отдыха волейболиста	3	3		Устный опрос, наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	60	7	53	Визуальный контроль, мониторинг
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	39	6	33	Визуальный контроль, мониторинг
5.	Техническо-тактическая подготовка	90	10	80	
5.1.	Стойки, перемещения	10	2,5	7,5	Визуальный контроль, мониторинг
5.2.	Передача мяча	30	2,5	27,5	Визуальный контроль, мониторинг
5.3.	Прием мяча и подачи	30	2,5	27,5	Визуальный контроль, мониторинг
5.4.	Подачи мяча	20	2,5	17,5	Визуальный контроль, мониторинг
6.	Учебно-тренировочные игры с заданиями	38	2	36	Визуальный контроль
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	8	-	8	Визуальный контроль
8.	Аттестация обучающихся	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов
	Итого:	264	50	214	

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктажами по технике безопасности (ИТБ) во время занятий волейболом; правилами внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий; требованиями к спортивной одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом.

Практика: практическое применение полученных теоретических знаний во время учебно-тренировочных занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Развитие физической культуры и спорта в России

Теория: обзор важнейших событий в российской физической культуре и спорте, знакомство с выдающимися достижениями российских спортсменов.

Практика: не предусмотрена.

2.2. История развития волейбола в России и за рубежом

Теория: знакомство обучающихся с историей возникновения волейбола и его развития в СССР, России и за рубежом; именами ведущих игроков и тренеров советского и российского волейбола, вкладом ведущих советских и российских волейболистов и тренеров в развитие техники и тактики волейбола.

Практика: не предусмотрена.

2.3. Правила игры в волейбол

Теория: знакомство обучающихся с основными правилами игры в волейбол, правами и обязанностями игроков, с основными схемами анализа игры своей команды и команды соперника, ролью капитана команды.

Практика: во время проведения учебных и тренировочных игр.

2.4. Особенности личной гигиены спортсмена, режима труда и отдыха волейболиста

Теория: знакомство с гигиеническими требованиями к одежде и спортивной обуви волейболиста; значением разминки в тренировочном процессе волейболиста; важностью и принципами питания и отдыха лиц, занимающихся интенсивными физическими тренировками; важностью ведения здорового образа жизни.

Практика: практическое применение полученных теоретических знаний в повседневной жизни и во время учебно-тренировочных занятий.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: знакомство обучающихся с упражнениями общей физической подготовки (ОФП), их видами и значением в формировании физического здоровья обучающихся.

Практика:

Общеразвивающие упражнения для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером.

Гимнастические упражнения (гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями).

Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на руках с помощью партнера.

Упражнения с мячом: броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность, метание малого мяча с разбега, упражнения с мед. бодом.

Прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты, через скакалку.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: знакомство обучающихся упражнениями специальной физической подготовки (СФП), их видами и значением в данном виде спорта.

Практика:

Упражнения на преодоление собственного веса:

- для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах (в т.ч. в парах);

- для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Упражнения для развития быстроты:

- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;

- прыжки через скакалку;

- рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;

- бег на короткие дистанции до 30 м.

Упражнения для развития силы

- развитие общих силовых качеств:

- лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Мальчики – подтягивание из виса, подъем из виса в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

- для мышц кисти:

- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;

- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;

- отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев).

- для мышц плечевого пояса:

- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;

- поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера.

- для мышц ног:

- приседания на одной и обеих ногах;

- выпрыгивания из полу приседа и приседа 4-6 выпрыгиваний за подход;

- прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;

- прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;

- прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;

- прыжки на одной и обеих ногах на дальность.

Упражнения для развития ловкости и координации движений:

- одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90, 180;

- прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка) с поворотом и без поворота.

Упражнения для развития выносливости:

- серии прыжков в течение 15 сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй – прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1мин.;

- эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад.

- медленный бег 500м., 1000м. Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития гибкости:

- гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);
- наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.
- пружинистые выпады вперед и в стороны;
- вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;
- размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

5. Техническо-тактическая подготовка

5.1. Стойки, перемещения

Теория: знакомство обучающихся с основными стойками волейболиста и вариантами перемещения в стойке.

Практика:

- перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед;
- двойной шаг, скачок вперед;
- сочетание стоек и перемещений из разных и т.п.

5.2. Передачи мяча

Теория: знакомство обучающихся с основными видами передачи мяча в волейболе.

Практика:

Передача мяча сверху двумя руками:

- над собой - на месте и после перемещений различными способами;
- с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения;
- в парах.

5.3. Прием мяча и подачи

Теория: знакомство обучающихся с основными видами приема мяча и приема подачи.

Практика:

Прием сверху двумя руками:

- прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м);
- после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м).

Прием мяча снизу:

- прием мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения;
- в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается;
- прием подачи вверх, сохраняя мяч на своей стороне площадки;
- прием подачи в сторону площадки соперника.

5.4. Подачи мяча

Теория: знакомство обучающихся с основными видами подачи мяча в волейболе.

Практика: нижняя прямая (боковая) и верхняя прямая подача мяча через сетку – расстояние 3 м, 6 м.

6. Учебно-тренировочные игры с заданиями

Теория: знакомство с целями и задачами учебно-тренировочных игр, изучение и применение игровых заданий.

Практика: двухсторонняя игра в волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Задания:

- Команде разрешено 2 или 1 раз поймать мяч в руки;
- Прием мяча только снизу;
- Прием мяча только двумя руками сверху;
- Только нижняя прямая подача; нижняя боковая, верхняя прямая;
- подача с расстояния 3м, 4м, 5м, 6м от сетки, с правой, с левой стороны или по центру площадки;
- Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3, 4:4, 5:5) и на укороченных площадках.

7. Физкультурные и спортивные мероприятия.

Теория: получена в ходе изучения предыдущих разделов программы.

Практика: участие обучающихся в турнирах, школьных соревнованиях, товарищеских играх по волейболу участие в сдаче норм ГТО.

8. Аттестация обучающихся

Согласно Положению «О порядке организации и проведения аттестации обучающихся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении № 1).

**Учебный (тематический) план
Второй год обучения**

№	Блок, модуль, тема программы	Количество часов			Форма контроля результата
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2.	Теоретическая подготовка	23	23		
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	2	2		Беседа, устный опрос
2.2.	История развития волейбола в России и за рубежом	1	2		Беседа, устный опрос
2.3.	Правила игры в волейбол	17	16		Устный опрос, наблюдение
2.4.	Особенности личной гигиены спортсмена, режима труда и отдыха волейболиста, ЗОЖ в повседневной жизни	3	3		Устный опрос, наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	60	7	53	Визуальный контроль, мониторинг
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	39	6	33	Визуальный контроль, мониторинг
5.	Техническо-тактическая подготовка	90	10	80	
5.1.	Стойки, перемещения	10	2,5	7,5	Визуальный контроль, мониторинг
5.2.	Передача мяча	30	2,5	27,5	Визуальный контроль, мониторинг
5.3.	Прием мяча и подачи	30	2,5	27,5	Визуальный контроль, мониторинг
5.4.	Подачи мяча	20	2,5	17,5	Визуальный контроль, мониторинг
6.	Учебно-тренировочные игры с заданиями	38	2	36	Визуальный контроль
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	8	-	8	Визуальный контроль
8.	Аттестация обучающихся	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов
	Итого:	264	50	214	

Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

1. Вводное занятие

Теория: знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктажами по технике безопасности (ИТБ) во время занятий волейболом; правилами внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий; требованиями к спортивной одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом.

Практика: практическое применение полученных теоретических знаний во время учебно-тренировочных занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Развитие физической культуры и спорта в России

Теория: обзор важнейших событий в российской физической культуре и спорте, знакомство с выдающимися достижениями российских спортсменов.

Практика: не предусмотрена.

2.2. История развития волейбола в России и за рубежом

Теория: повтор с обучающимися истории возникновения волейбола и его развития в СССР, России и за рубежом; имен ведущих игроков и тренеров советского и российского волейбола.

Практика: не предусмотрена.

2.3. Правила игры в волейбол

Теория: практическое закрепление и расширение теоретических знаний правил игры в волейбол, прав и обязанностей игроков, рассмотрение спорных игровых моментов.

Практика: во время проведения учебных и тренировочных игр.

2.4. Особенности личной гигиены спортсмена, режима труда и отдыха волейболиста, ЗОЖ в повседневной жизни

Теория: повторение и закрепление на практике гигиенических требований к одежде и спортивной обуви волейболиста; важность и принципы питания, тренировочной деятельности и отдыха лиц, занимающихся интенсивными физическими тренировками; значение ведения повседневного здорового образа жизни.

Практика: практическое применение полученных теоретических знаний в повседневной жизни и во время учебно-тренировочных занятий.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: закрепление у обучающихся полученных ранее навыков выполнения упражнений общей физической подготовки, повторение теории о значимости ОФП в формировании физического здоровья спортсмена.

Практика:

Общеразвивающие упражнения для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером.

Гимнастические упражнения (гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями).

Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на руках с помощью партнера.

Упражнения с мячом: броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность,

метание малого мяча с разбега, упражнения с мед. болом.

Прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты, через скакалку.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: закрепление у обучающихся полученных ранее навыков выполнения упражнений

специальной физической подготовки, повторение теории о значимости СФП в данном виде спорта.

Практика:

Упражнения на преодоление собственного веса:

- для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах (в т.ч. в парах);

- для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Упражнения для развития быстроты:

- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;

- прыжки через скакалку;

- рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;

- бег на короткие дистанции до 30 м.

Упражнения для развития силы

- развитие общих силовых качеств:

- лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Мальчики – подтягивание из виса, подъем из виса в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

- для мышц кисти:

- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;

- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;

- отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев).

- для мышц плечевого пояса:

- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;

- поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера.

- для мышц ног:

- приседания на одной и обеих ногах;

- выпрыгивания из полу приседа и приседа 4-6 выпрыгиваний за подход;

- прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;

- прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;

- прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;

- прыжки на одной и обеих ногах на дальность;

Упражнения для развития ловкости и координации движений:

- одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90, 180;

- прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка) с поворотом и без поворота.

Упражнения для развития выносливости:

- серии прыжков в течение 15сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй – прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1мин.;

- эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками

вперед и назад.

- медленный бег 500м., 1000м. Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития гибкости:

- гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);
- наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.
- пружинистые выпады вперед и в стороны;
- вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;
- размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

5. Техническо-тактическая подготовка

5.1. Стойки, перемещения

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися основных стоек волейболиста и вариантов перемещения в стойке.

Практика:

- перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед;
- двойной шаг, скачок вперед;
- сочетание стоек и перемещений из разных и т.п.

5.2. Передача мяча

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися основных видов передачи мяча в волейболе.

Практика:

Передача мяча сверху двумя руками:

- над собой - на месте и после перемещений различными способами;
- с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения;
- в парах.

5.3. Прием мяча и подачи

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися основных видов приема мяча и приема подачи.

Практика:

Прием сверху двумя руками:

- прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м);
- после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м).

Прием мяча снизу:

- прием мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения;
- в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается;
- прием подачи вверх, сохраняя мяч на своей стороне площадки;
- прием подачи в сторону площадки соперника

5.4. Подачи мяча

Теория: совершенствование навыков выполнения обучающимися основных видов подачи мяча.

Практика: нижняя прямая (боковая) и верхняя прямая подача мяча через сетку – расстояние 3 м, 6 м.

6. Учебно-тренировочные игры с заданиями

Теория: получена ранее.

Практика: двухсторонняя игра в волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Задания:

- Команде разрешено 2 или 1 раз поймать мяч в руки;
- Прием мяча только снизу;
- Прием мяча только двумя руками сверху;
- Только нижняя прямая подача; нижняя боковая, верхняя прямая;
- подача с расстояния 3м, 4м, 5м, 6м от сетки, с правой, с левой стороны или по центру площадки;
- Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3, 4:4, 5:5) и на укороченных площадках.

7. Физкультурные и спортивные мероприятия.

Теория: получена в ходе изучения предыдущих разделов программы.

Практика: участие обучающихся в турнирах, школьных соревнованиях, товарищеских играх по волейболу, участие в сдаче норм ГТО.

8. Аттестация обучающихся

Согласно Положению «О порядке организации и проведения аттестации обучающихся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №1).

4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

По окончании Программы обучающиеся будут

ЗНАТЬ:

- историю возникновения и развития выбранного вида спорта, характерные его особенности, правила игры и соревнований;
- основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации;
- о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- правила личной гигиены спортсмена.

УМЕТЬ:

- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- выполнять игровые технические элементы, владеть изученными тактическими приемами игры в волейбол;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил.

Личностные результаты:

- проявление у обучающихся российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свой город, свою спортивную школу;
- усвоение обучающимися социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма при занятиях физическими упражнениями и выбранным видом спорта, в частности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты

- умение обучающимися самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение обучающимися оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- умение обучающихся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- понимание обучающимися здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

5. Комплекс организационно-педагогических условий программы

5.1. Календарно-учебный график

<i>Год обучения</i>	<i>Дата начала обучения</i>	<i>Дата окончания обучения</i>	<i>Количество учебных недель</i>	<i>Количество учебных часов в неделю/в год</i>	<i>Режим занятий</i>	<i>Каникулы и праздничные дни</i>
1 год	1 сентября	30 июня	44*(42/2)	6/264	3 раза в неделю по 2 часа	В соответствии с установленными государственными праздничными днями и календарным учебным графиком СШ «Дельфин» на текущий учебный год
2 год	1 сентября	30 июня	44*(42/2)	6/264	3 раза в неделю по 2 часа	

**программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели восстановительных мероприятий (с середины августа до сентября).*

5.2. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- волейбольная сетка;
- игровая форма (спортивная форма соревновательная);
- волейбольные мячи;
- набивные мячи;
- скакалки;
- компрессор для накачивания мячей;
- стойки, разметочные фишки и конусы;
- гимнастические маты;
- секундомер;
- свисток.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими высшее или среднее профессиональное образование по направлению «физическая культура».

Дидактические материалы: аудио и видео материалы, дидактические карточки, плакаты с изображением упражнений.

Методическое обеспечение Программы

В учебно-тренировочном процессе используются следующие **педагогические технологии**: игровые, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие и ИКТ-технологии.

1) *Игровые технологии* включают достаточно обширную группу приемов и форм разных спортивных и педагогических игр. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования к учебно-тренировочной деятельности. Элементы игровых технологий используются, как правило, в заключительной части учебно-тренировочных занятий или при проведении занятий на закрепление пройденного материала.

2) *Здоровьесберегающие технологии* являются наиболее значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок. Применение данной технологии способствует снижению вероятности травм на занятиях, способствует снижению усталости после физической нагрузки, укреплению здоровья обучающихся и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Применение данной технологии включает в себя в том числе знакомство с результатами медицинских осмотров детей, учет полученной информации в работе с обучающимися, помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности обучающихся и их семьи в целом, создание здорового психологического климата на тренировках.

3) *Личностно-ориентированные технологии*. Современные условия и требования к учебному процессу невозможно представить без учета личностных физических и психологических качеств обучающегося. В выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол обучающихся, состояние здоровья, уровень подготовленности и индивидуальные особенности обучающегося. При применении данной технологии появляется возможность работы с каждым обучающимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

4) *Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)*. Использование Интернет-ресурсов для максимальных результатов в теоретических аспектах преподавания (презентации, обучающие видеоролики и т.д.). Презентаций и видеоролики (You Tube), высылаются на WhatsApp, Viber родителям обучающихся.

Основные принципы обучения, используемые при реализации Программы:

- ***Принцип сознательности и активности:*** без понимания сущности обучения технике, тактике игры, роли физических качеств при выполнении технических приемов волейбола прогресс обучающихся в этом разделе работы будет минимальный. Обучающихся необходимо образовывать.

- ***Принцип наглядности:*** при создании правильного представления о волейболе (о технических приемах или тактических действиях) у обучающихся появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.

- **Принцип доступности и индивидуализации:** все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.

- **Принцип систематичности:** регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.

- **Принцип прогрессирувания:** усложнение заданий, увеличение объема нагрузок обеспечит рост технико-тактического мастерства обучающихся волейболу.

Методы обучения, используемые при реализации Программы

При обучении волейболу используются следующие методы: словесный, наглядный, практический, игровой, зеркальный.

Словесный метод: описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и др. С помощью этого метода тренер-преподаватель помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь повышает эффективность применения этого метода.

Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Анализ и обсуждение применяется при разборе допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др.

Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом.

Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения.

Наглядный метод: показ упражнений и техники, использование учебных наглядных пособий и применение жестикуляции. Использование наглядного метода помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом движении. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

Практический метод (метод упражнений). Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями. Все упражнения, используемые в процессе обучения волейболу, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники игры в волейбол в целом.

Игровой метод. Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др.

Игра помогает воспитанию чувства товарищества, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Зеркальный показ применяется при изучении общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен при условии, что у обучающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

5.3. Формы аттестации и контроля

Согласно Положению «О порядке организации и проведения аттестации обучающихся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» отслеживание результатов освоения ДООП обучающимися предусматривает текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию (список нормативов представлен в Приложении № 1).

Текущий контроль - одна из составляющих оценки качества освоения образовательных программ, направлен на проверку тренером-преподавателем знаний, умений и навыков обучающихся. Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися общеобразовательной программы).

Промежуточная аттестация – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов и определяющая уровень успешности освоения обучающимися образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя *годовое* оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

Итоговая аттестация – форма, контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося *по итогам завершения* освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя *итоговое* оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

6. Список использованной литературы

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2012.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М.,2002 (ГНП), 2004 (УТТ), 2006 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010.
4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФКиС», 2016 г.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
9. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013. 10.Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист».М.:«ФКиС», 1979 .
11. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2009.
12. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2015.
13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
14. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
15. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М.,1998.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой. - М, 2012.
17. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста».«ФК и С», 1969 г.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997., Украина, переизд 2017.
18. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2019.
19. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 2014 г.
20. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча,Б.Н. Шустина. - М., 2005.
21. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, Изд 8 «Беларусь», 2016 г.
22. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С»,2013 г.
23. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С»,1999 г.

Литература для обучающихся:

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия. Эксмо. 2014.
2. Гамова. Е. Волейбол продолжается. Эксмо. 2017.
3. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В., Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейство. Спорт . 2019.
4. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2019.
5. Макаров К.К. Техника современного волейбола. ИФКСиТ СТУ 2013.
6. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2015.144 с.
7. Тертычная В., Тертычный А. Волейбол для12-13 летних Новосибирский государственный технический университет. 2018.
8. Теория и практика. Волейбол. Учебник. Изд.Спорт. 2019
9. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура испорт. 1982.

10. Фомин Е.В., Булыкин Л.В. Волейбол в школе. Спорт. 2015.

11. Фомин Е.В., Булыкина, Л.В.Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов.Спорт.2018.

Интернет -ресурсы

<https://volleyflyball.ru>

<https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-volleybol-526681.html>

<http://www.volley.ru/>

<https://tvou-volleyball.ru/category/obuchenie/>

<https://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

https://yandex.ru/video/preview?filmId=11600694458176611028&parent-reqid=1602191474947763-1575747734710998073700109-production-app-host-sas-web-yp150&path=wizard&text=обучающий+сайт+волейболу&wiz_type=vital

Перечень контрольных нормативов обучающихся по виду спорта «волейбол»

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ						
	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши		девушки	
			1-й год обучения	2-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5	5,1	5,0	5,5	5,2
		4	5,5	5,3	5,9	5,5
		3	6,1	5,6	6,2	5,8
		2	6,5	5,8	6,8	6,2
		1	6,9	6,2	7,1	6,6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	165	175	155	170
		4	145	170	135	160
		3	130	160	125	150
		2	125	140	115	135
		1	110	125	105	120
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	16	18	8	12
		4	14	15	7	10
		3	12	12	6	7
		2	10	11	5	6
		1	7	10	4	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)*	5	7	10	12	15
		4	5	7	10	12
		3	3	4	7	8
		2	2	3	5	6
		1	1	2	3	4
5	Подъем туловища из положения лежа на полу (пресс) кол-во раз	5	15	17	13	14
		4	14	16	12	13
		3	13	15	11	12
		2	12	14	10	11
		1	11	12	9	10
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Челночный бег 5х6 м (с)	10	8,4	8,3	8,9	8,7
		9	8,8	8,7	9,3	9,1
		8	9,2	9,1	9,7	9,5
		7	9,6	9,5	10,1	9,9
		6	10	9,9	10,5	10,3
		5	10,4	10,3	10,9	10,7
		4	10,8	10,7	11,3	11,1
		3	11,2	11,1	11,7	11,5
		2	11,6	11,5	12,1	11,9
		1	12	11,8	12,5	12,3

2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	10	10,5	11	9,5	10
		9	10	10,5	9	9,5
		8	9,5	10	8,5	9
		7	9	9,5	8	8,5
		6	8,5	9	7,5	8
		5	8	8,5	7	7,5
		4	7,5	8	6,5	7
		3	7	7,5	6	6,5
		2	6,5	7	5,5	6
		1	6	6,5	5	5,5
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	10	47	52	40	45
		9	45	48	41	44
		8	43	46	39	42
		7	41	44	37	40
		6	39	42	35	38
		5	37	40	33	36
		4	35	38	31	34
		3	33	36	29	32
		2	31	34	27	30
		1	29	32	25	28

*Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «+»,
ниже — знаком «-»