

Северо-Восточное управление министерства образования и науки
Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского
с. Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской области

Рассмотрена и рекомендована
на педагогическом совете

протокол
№ 01 от 04 августа 2022 г.

Утверждена
приказом № 61 -од от 05.08.2022
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского
с.Подбельск

директор _____ В.Н. Уздяев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«ВОЛЕЙБОЛ»

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся 7-17 лет

Разработчики программы:
тренеры-преподаватели
Аверин А.А., Паторов А.А., Пядеркин А.В.

с. Подбельск, 2022

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы.....	8
3. Ресурсное обеспечение программы.....	16
4. Список литературы	17
5. Интернет-ресурсы	18
6. Приложения.....	19

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

Программа «Волейбол» представляет собой дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, ориентированную на удовлетворение потребностей обучающихся ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им. Н. С. Доровского с. Подбельск в области физической культуры, в частности, игры волейбол.

Актуальность программы. В муниципальном районе Похвистневский Самарской области очень давно были заложены прочные спортивные традиции. В селах любят и играют в волейбол. В большом количестве семей еще с детства начинается воспитание любви к спорту и к игре в волейбол. Все эти факторы формируют востребованность и актуальность программы в конкретном учреждении.

Волейбол - это не только красивая командная игра, способная развивать человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков.

Направленность программы: данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

Цель программы: создание условий для физического воспитания и физического развития детей посредством обучения командно-игровым видам спорта.

Задачи программы:

воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в команде;

- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
 - воспитать привычку к самостоятельным занятиям волейболом в свободное время;
 - формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- развивающие:*
- развить тактические навыки и умения;
 - развить физические и специальные качества;
 - расширить функциональные возможности организма;
- обучающие:*
- формировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
 - формировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
 - создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
 - обучить техническим элементам и правилам игры;
 - обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
 - обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки.

Ожидаемые результаты освоения программы.

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p>проявление</p> <ul style="list-style-type: none"> - чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; - чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; - культуры здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни; - культуры поведения болельщика во время просмотра игр. 	<p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> – работа с информацией – сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам технические действия – определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды – определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умеет слушать и слышать игроков своей 	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начальные знания о истории развития волейбола в России; - базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека; - причины травматизма и правила безопасности во время занятий волейболом; - правила игры в волейбол - технические приемы волейбола - общие правила соревнований по волейболу; <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять элементы и приемы в

	<p>команды и судьи</p> <ul style="list-style-type: none"> – взаимодействует по правилам игры в команде <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ставит цель при игре – планирует свою индивидуальную деятельность во время игры – находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога - выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом; - выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом; – организует деятельность игроков команды по ОФП с помощью педагога. 	<p>волейболе</p> <ul style="list-style-type: none"> - играть с соблюдением основных правил; - участвовать в соревновательной деятельности. - выполнять индивидуальные тактические действия в соответствии с командной тактикой.
--	--	--

Возраст обучающихся программы: 7-17 лет.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Режим занятий – два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Направленность	Период подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	10	15-20	до 25	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Критерии и способы определения результативности

Оценка сформированности каждого образовательного результата производится по совокупности из трёх источников:

- текущий контроль по модулю;
- результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий;
- выполнение нормативов (КН).

Реализация программы завершается зачётом.

Обучающимся выставляется положительная оценка - зачёт, в случае, если:

- по Модулю 1 – 10 баллов;
- по Модулю 2 – 12 баллов;
- по Модулю 3 – 14 баллов;
- по Модулю 4 – 8 баллов;
- по Модулю 5 – 6 баллов;
- в сумме по пяти модулям - не менее 50 баллов;
- участвует в групповых играх в роли игрока 10 раз и более;
- участвует в групповых играх в роли судьи 5 раз и более.

Максимальное количество баллов, которое могут набрать обучающиеся – 100:

- максимум в Модуле 1 – 18 баллов;
- максимум в Модуле 2 – 22 балла;
- максимум в Модуле 3 – 28 балла;
- максимум в Модуле 4 – 12 баллов;
- максимум в Модуле 5 – 10 баллов;
- участвует в групповых играх в роли игрока 20 и более раз, в роли судьи 10 и более раз – 5 баллов;
- организует и проводит школьный турнир по волейболу среди сверстников – 5 баллов.

В завершающей фазе каждого модуля предполагается проведение контрольного мероприятия. Время проведения мероприятия включено в общее количество часов по соответствующему модулю.

Материально-техническое обеспечение позволяет реализовать все запланированные образовательные результаты во всех модулях в полной мере. В случаях успешного и быстрого освоения какого-либо модуля, оставшееся время может быть использовано для закрепления знаний и умений, получаемых в других модулях. Так же, возможно изучение двух или трёх модулей параллельно, реализация некоторых образовательных результатов из Модуля 1 и Модуля 2 в процессе изучения других модулей.

Контрольно-измерительные задания и упражнения по каждому модулю, контрольно-измерительные материалы – нормативы ВФСК «ГТО» и тесты на знание основ волейбола содержатся в разделе «Приложения». Так же, дополнительные задания и упражнения предполагается разрабатывать тренеру-преподавателю, реализующему программу, на основе примеров заданий, содержащихся в ней или самостоятельно, опираясь на материалы, предоставленные в разделе «Приложения».

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования;
- фестивали;
- открытые и контрольные занятия.

Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольные нормативы.

2. Содержание программы

Программа состоит из 5 модулей. «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка» «Тактическая подготовка», «Интегральная подготовка».

Учебный план ДООП «Волейбол»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Общая физическая подготовка»	32	2	30
2.	«Специальная физическая подготовка»	30	2	28
3.	«Техническая подготовка»	26	2	24
4.	«Тактическая подготовка»	26	2	24
5.	«Интегральная подготовка»	12	2	10
	Итого	126	10	116

Данная последовательность выбрана с учетом специфики группы, заключающейся в невысоком уровне общей физической подготовки обучающихся, что требует увеличения количества часов в Модулях 1 и 2 до 32 и 30 часов соответственно.

1. Модуль «Общая физическая подготовка» (32 часа)

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами общефизической подготовки;
- приобретение необходимых теоретических знаний по технике безопасности;

Обучающие:

- обучить основным принципам составления комплексов общеразвивающих упражнений;
- обучить вести дневник самоконтроля;
- обучить составлять комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с конкретной целью;

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- принципы составления комплексов общеразвивающих упражнений;
- упражнения для всех групп мышц и суставов;
- принципы дозирования физических упражнений.

уметь:

- подбирать упражнения для заданной группы мышц;
- составлять комплексы общеразвивающих упражнений;
- вести систематическое наблюдение за своей физической подготовкой и физическим развитием;
- вести дневник самоконтроля.

2. Модуль «Специальная физическая подготовка» (30 часов)

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами специальной физической подготовки;
- приобретение знаний в области спортивной тренировки.

Обучающие:

- обучить разрабатывать алгоритм тренировочного процесса;
- обучить составлять график самостоятельных занятий;
- обучить контролировать свое физическое и психологическое состояние.

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- историю развития волейбола в России и мире;
- принципы расчета тренировочной нагрузки на разминке;
- принципы составления режима дня;
- способы регулирования физической нагрузки;
- принципы составления рациона питания.

уметь:

- разрабатывать алгоритм тренировочного процесса с учетом принципа непрерывности;
- организовать свой режим дня, с учетом тренировочных занятий;
- составить график самостоятельных занятий;
- составлять рацион сбалансированного питания;
- определять степень утомления по внешним признакам.

3. Модуль «Техническая подготовка» (26 часов)

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- приобретение необходимых теоретических знаний о технике выполнения приёмов и действий игры волейбол;

Обучающие:

- обучить основным техническим приемам игры в волейбол;
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке и перемещения (позиции на площадке, зоны);

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- технику выполнения индивидуальных технических действий;
- технику выполнения командных технических действий.

уметь:

- выполнять верхнюю передачу;
- выполнять нижнюю передачу;
- принимать летящий сверху мяч;
- выполнять нижнюю подачу;
- выполнять верхнюю подачу;
- выполнять перемещения по игровой площадке;
- выполнять нападающий удар;
- выполнять блокирование;
- выполнять приём мяча от сетки.

4. Модуль «Тактическая подготовка» (26 часов)

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- приобретение необходимых теоретических знаний о тактических действиях в защите;
- приобретение необходимых теоретических знаний о тактических действиях в нападении;

Обучающие:

- обучить индивидуальным тактическим действиям;
- обучить командным тактическим действиям;

- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке и перемещения (позиции на площадке, зоны);

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- индивидуальные тактические действия в защите;
- индивидуальные тактические действия в нападении;
- командные тактические действия в защите;
- командные тактические действия в нападении;

уметь:

- взаимодействовать с другими игроками в защите;
- взаимодействовать с другими игроками в нападении;

5. Модуль «Интегральная подготовка» (12 часов)

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- приобретение необходимых теоретических знаний по волейболу;
- приобретение знаний о правилах судейства в волейболе.

Обучающие:

- обучить судить игру в волейбол;
- обучить организовать игру в волейбол;

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- правила игры в волейбол;
- правила судейства волейбола;
- терминологию волейбола;
- правила проведения соревнований по волейболу;

уметь:

- судить игру в волейбол;
- организовать игру в волейбол;

Содержание разделов подготовки обучающихся

Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники и тактики игры в волейбол.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до, после, или во время практических занятий, доступных и

интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала.

Темы теоретических занятий

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России.

История развития волейбола. Особенности этого вида спорта.

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники волейбола. Основы тактики волейбола.

Основные правила соревнований.

Практическая подготовка

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. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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 разновремененно, 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; 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 для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих 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. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения руки 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, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, 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 снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.

Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Специально-физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте черед предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения технических приёмов. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация удара с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, волейбольного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Игра в городки. Удары по летящему мячу (волейбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, на точность попадания в цель. Передача мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

Упражнения для развития игровой ловкости. Передача мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и волейбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Прыжки вперед и вверх с мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Передача мяча о стену; передача мяча с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, передача с перепрыгиванием препятствий. Передача мяча в движении с партнером, со стеной, через сетку. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

Техническая подготовка

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям игры в волейбол, и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

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

Конкретное двигательное действие или приём. Последовательное прохождение четырёх 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.

Нижняя подача, верхняя подача, нижняя передача, приём летящего сверху мяча, верхняя передача. Перемещение по игровой площадке, выполнение нападающего удара, выполнение блокирования, выполнение скидки. Стойка волейболиста. Отбивание мяча, приём подачи, приём мяча в падении, приём мяча от сетки.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка предусматривает изучение практических разделов тактики защиты и тактики нападения. Как командных, так и индивидуальных тактических действий.

Интегральная подготовка

Правила проведения соревнований. Правила судейства игры. Алгоритм организации игры в волейбол. Жесты судьи. Обобщение и применение ранее сформированных навыков и умений.

3. Ресурсное обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке; карточки для судейства; планшет магнитный; доска мини с разметкой площадки.
- Наглядные средства: галерея портретов выдающихся волейболистов России и мира; плакаты–схемы игры.
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)
- Видеофрагменты: лучшие игры чемпионатов РФ, Европы и мира

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м² на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6метров,
- комната для переодевания;
- волейбольная сетка;
- мячи волейбольные;
- мячи теннисные;
- мячи баскетбольные
- мячи набивные;
- утяжелители;
- резиновые жгуты;
- координационная лестница;
- скакалки;
- сетка для мячей,
- комплект фишек.

Кадровое обеспечение программы

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

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

4. Список литературы

1. Баршай В.М., Стрельченко В.Ф., Курьсь В.Н. Подвижные игры. Учебное пособие. – 1000 Бестселлеров, 2018.
2. Булыкина Л.В., Губа В.П. Волейбол. Учебник. – М.: Советский спорт, 2020
3. Рыцарев В.В. Волейбол. Теория и практика. – М.: Спорт, 2016
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
5. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).
6. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007;
7. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005;
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988;
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006.
10. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008.

5. Интернет-ресурсы.

1. <http://www.volley.ru/pages/497/> - Всероссийская федерация волейбола, официальный сайт. Раздел «Методическая литература».
2. <http://www.volley.ru/pages/1921/> - Всероссийская федерация волейбола, официальный сайт. Раздел «Видео».
3. <https://www.youtube.com/channel/UCYjYnS-OJvEvY1AqdmaZ-jQ> - YouTube-канал «Волейбол Для Начинающих».
4. <https://www.youtube.com/channel/UCWgtDIc00V86agRCP96pkew> - YouTube-канал «VolleyRu».
5. <https://www.youtube.com/channel/UCZhyPTWGTZHWtmkRcSTOiMA> - YouTube-канал «Как Играть в Волейбол».

6. Приложения

Приложение 1

Годовой учебно-тематический план-график программы

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1. Теоретическая подготовка:										10
- техника безопасности на занятиях;	1				1					2
- история развития волейбола;		1				1				2
- правила гигиены;	1			1						2
- особенности выполнения упражнений;		1				1				2
- правила игры и судейства;			1				1			2
2. Практическая подготовка										116
ОФП:										30
- общеразвивающие упражнения;	1		1	2		2	1	1	1	9
- упражнения на развитие силы;		1	1	1	1	1	2		1	8
-упражнения на развитие координации;	1	1	1	1			1	1	1	7
- упражнения на развитие скорости;	1	1						1	1	4
- упражнения на развитие выносливости;		1			1					2
СФП:										28
- скоростно-силовые упражнения;	2		1	1	2		1	1	1	9
- упражнения на скоростную выносливость;	1		2		1	2	1	2		9
- упражнения на развитие общей выносливости;	1	2	2		1	1	1	1	1	10
Техническая подготовка:										24
- приёмы и передачи;	2		1	2		1		2	1	9
- нападающий удар и блокирование;		2		1	2		2		1	8
- подачи и скидки;	1	1	1	1	1		1	1		7

Тактическая подготовка:										24
- тактика защиты;	1	1	2	2	1	2	2	1	1	13
- тактика нападения;	1	2	1	2	1	1	1	1	1	11
Интегральная подготовка:										10
- судейство игр					1	1		1	2	5
- организация игры					1	1		1	2	5
Всего часов:	14	14	14	14	14	14	14	14	14	126

Тест на знание правил игры в волейбол

Вопросы и варианты ответов	Ответ
<p>Каковы последствия игровой ошибки?</p> <ul style="list-style-type: none">• А) потеря подачи;• Б) получение очка;• В) смена позиций;• Г) удаление игрока.	
<p>До какого счёта ведётся партия, если счёт 24:24?</p> <ul style="list-style-type: none">• А) до преимущества в два очка;• Б) до 25;• В) до явного перевеса;• Г) пока не надоест.	
<p>Сколько надо выиграть партий, чтобы выиграть матч?</p> <ul style="list-style-type: none">• А) все;• Б) пять;• В) три;• Г) две.	
<p>Игрок четвёртой зоны переходит в зону номер...</p> <ul style="list-style-type: none">• А) три;• Б) шесть;• В) пять;• Г) два.	
<p>Может ли игрок первой линии осуществлять атакующий удар со</p>	

<p>второй линии?</p> <ul style="list-style-type: none"> • А) нет; • Б) да; • В) может, но только в прыжке; • Г) может, но только из зоны №6. 	
<p>Может ли игрок второй линии осуществлять атакующий удар с первой линии?</p> <ul style="list-style-type: none"> • А) только в прыжке, оттолкнувшись за линией нападения; • Б) нет; • В) да; • Г) может, если его руки ниже верхнего края сетки. 	
<p>Можно ли выполнять нападающий удар сразу с подачи соперника?</p> <ul style="list-style-type: none"> • А) нет; • Б) да; • В) только со второй линии; • Г) только двумя руками. 	
<p>Можно ли выполнять блокирование подачи соперника?</p> <ul style="list-style-type: none"> • А) да; • Б) нет; • В) разрешается только связующему. 	
<p>В течение, какого времени игрок должен выполнить подачу после свистка судьи?</p> <ul style="list-style-type: none"> • А) 5 сек; 	

<ul style="list-style-type: none"> • Б) 8 сек; • В) 10 сек; • Г) 12 сек. 	
<p>Считается ли касание мяча блоком за передачу?</p> <ul style="list-style-type: none"> • А) нет; • Б) на усмотрение судьи; • В) считается, если блок выполняет один игрок; • Г) да. 	
<p>Сколько игроков находятся на площадке во время матча?</p> <ul style="list-style-type: none"> • А) шесть; • Б) двенадцать; • В) восемнадцать; • Г) десять. 	
<p>12. Подачи, передачи двумя руками сверху и снизу, атакующие удары, соответствующие стойки и перемещения служат для...</p> <ul style="list-style-type: none"> • А) игры в защите; • Б) игры в нападении; • В) осуществления командных действий; • Г) осуществления групповых действий. 	
<p>13. Как называется свободный защитник?</p> <ul style="list-style-type: none"> • А) Лидеро; • Б) либеро; 	

<ul style="list-style-type: none"> • В) защитнику; • Г) фигаро. 	
<p>Приём мяча двумя руками снизу, сверху в опорном положении и в падении от подачи и атакующего удара, блокирование, соответствующие стойки и перемещения служат для...</p> <ul style="list-style-type: none"> • А) осуществления индивидуальных действий; • Б) тактических командных действий; • В) игры в нападении; • Г) игры в защите. 	
<p>15. Какая система подсчёта очков применяется в игре в волейбол?</p> <ul style="list-style-type: none"> • А) тай-брейк; • Б) тайм-аут; • В) степ-тест; • Г) блицтурнир. 	
<p>Какие действия разрешено выполнять свободному защитнику?</p> <ul style="list-style-type: none"> • А) осуществлять нападающий удар; • Б) выполнять подачу; • В) блокировать; • Г) выполнять страховку за блоком. 	
<p>17. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает...</p> <ul style="list-style-type: none"> • А) атакующий удар; 	

<ul style="list-style-type: none">• Б) блокирование;• В) заслон;• Г) задержка.	
--	--

Приложение 3

Тест на знание терминологии волейбола.

1.

артия - _____

2.

озыгрыш - _____

3.

одача - _____

4.

локирование - _____

5.

ападающий удар - _____

6.

ижний приём - _____

7.

кидка - _____

8.

иберо - _____

9.

вязующий - _____

10.

иния атаки - _____

11.

ут - _____

12.

порный мяч - _____

Приложение 4

Примеры заданий и критерии оценивания образовательных результатов.

№	Примеры заданий	Критерии оценивания
Модуль № 1. Общая физическая подготовка.		
Текущий контроль по модулю – 18 баллов.		
<i>Тема 1. Общеразвивающие упражнения.</i>		
1.	1.1. Для успешного овладения базовыми техниками волейбола, нужно подготовить свой организм. В этом нам хорошо помогут ОРУ. Общеразвивающие упражнения — это специально подобранные упражнения для развития и укрепления крупных групп мышц и оздоровления организма. Они способствуют формированию правильной осанки; укреплению опорно-	Текущий контроль: Обучающийся называет 3 и более принципов составления ОРУ – 1 балл; Обучающийся проводит анализ высказывания и формулирует принцип – 1 балл; Обучающийся проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1

	двигательного аппарата; улучшению кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы. По какому принципу составляется комплекс ОРУ? Почему именно так?	балл;
2.	2.1. Чтобы быть сильным и иметь сильный нападающий удар, нужно уметь делать упражнения для мышц рук. Какие упражнения ты знаешь?	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся перечисляет 5 и более упражнений направленные на развитие силы мышц рук – 1 балл; Обучающийся перечисляет 5 и более и описывает упражнения, направленные на развитие силы мышц рук – 1 балл; Обучающийся перечисляет, описывает и демонстрирует 5 и более упражнений, направленные на развитие силы мышц рук – 1 балл;
<i>Тема 2. Комплексы ОРУ.</i>		
1.	1.1. Составь комплекс ОРУ на 10 упражнений для своего товарища, а он составит для тебя, отнесись к этому ответственно. 1.2. Перед выполнением следующего задания, нам нужно хорошенько размять и подготовить мышцы ног. Составь комплекс ОРУ для мышц ног.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся составляет любой комплекс ОРУ на 10 упражнений – 1 балл; Обучающийся составляет любой комплекс ОРУ на 10 упражнений, руководствуясь основными принципами – 1 балл; Обучающийся составляет комплекс ОРУ для мышц ног на 5 упражнений - 1 балл; Обучающийся составляет комплекс ОРУ для мышц ног на 10 упражнений - 1 балл;
2.	2.1. Сегодня мы будем изучать новый волейбольный приём, для этого, составь комплекс ОРУ для мышц туловища и рук.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся составляет любой комплекс ОРУ на 6 упражнений – 1 балл; Обучающийся составляет любой комплекс ОРУ на 12 упражнений – 1 балл; Обучающийся составляет комплекс ОРУ на 12 упражнений для мышц туловища и рук – 1 балл;
<i>Тема 3. Воздействие ОРУ на организм.</i>		
1.	1.1. Ты готов провести эксперимент? Мы будем в роли ученых! Как ты думаешь, что произойдет с ЧСС после выполнения комплекса ОРУ из 10 приседаний, 10 сгибаний-разгибаний рук в упоре лёжа, 10 прыжков из упора присев?	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся отвечает на вопрос верно – 1 балл; Обучающийся аргументирует свой ответ – 1 балл; Обучающийся проводит эксперимент и подтверждает свою теорию – 1 балл;
<i>Тема 4. Физические качества.</i>		
1.	1.1. Знание физических качеств поможет ориентироваться в них, а значит, ты сможешь легко определить, над каким нужно поработать. Какие физические качества тебе известны? 1.2. Расскажи про каждое из них.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся перечисляет физические качества верно – 1 балл; Обучающийся характеризует 1 физическое качество -1 балл; Обучающийся характеризует 3 физических качества -1 балл; Обучающийся характеризует каждое физическое качество -1 балл;
<i>Тема 5. Дозировка физических упражнений.</i>		
1.	1.1. Правильная дозировка физических упражнений имеет особо важное значение, так как от ее величины зависит ответная реакция	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит принципы дозирования –

	<p>организма. Какие принципы дозирования ты знаешь?</p> <p>1.2. Составь такой комплекс ОРУ, чтобы хорошо размять все группы мышц, но при этом должны остаться силы для основного упражнения – прыжки в длину с места.</p>	<p>1 балл;</p> <p>Обучающийся приводит и объясняет принципы дозирования – 1 балл;</p> <p>Обучающийся составляет комплекс ОРУ для конкретного упражнения – 1 балл;</p> <p>Обучающийся составляет комплекс ОРУ для конкретного упражнения в определённых условиях - 1 балл;</p>
<i>Тема 6. Самоконтроль.</i>		
1.	<p>1.1. Для продуктивной тренировки, нужно правильно рассчитать нагрузку, для этого, мы должны знать ЧСС в разных состояниях организма. Измерь свою ЧСС в покое.</p> <p>1.2. Фиксируй свою ЧСС в течении тренировки, проанализируй и сделай выводы.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся измеряет ЧСС – 1 балл;</p> <p>Обучающийся измеряет ЧСС верно – 1 балл;</p> <p>Обучающийся измеряет ЧСС двумя или более способами – 1 балл;</p> <p>Обучающийся строит график изменения ЧСС в течении тренировки -1 балл;</p>
<i>Тема 7. ОФП.</i>		
1.	<p>1.1. Чтобы перейти к освоению новых знаний и умений в волейболе, мы должны убедиться, что ты готов. Обучающийся выполняет комплекс ОРУ, после чего выполняет сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на количество.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся выполняет сгибания-разгибания рук в упоре лёжа – 1 балл;</p> <p>Обучающийся выполняет сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на бронзу – 1 балл;</p> <p>Обучающийся выполняет сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на серебро – 1 балл;</p> <p>Обучающийся выполняет сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на золото – 1 балл;</p>
2.	<p>2.1. Чтобы перейти к освоению новых знаний и умений в волейболе, мы должны убедиться, что ты готов. Обучающийся выполняет комплекс ОРУ, после чего выполняет челночный бег 3x10 м.</p>	<p>Обучающийся выполняет с челночный бег 3x10 м – 1 балл;</p> <p>Обучающийся выполняет челночный бег 3x10 м на бронзу – 1 балл;</p> <p>Обучающийся выполняет с челночный бег 3x10 м на серебро – 1 балл;</p> <p>Обучающийся выполняет челночный бег 3x10 м на золото – 1 балл;</p>
Модуль № 2. Специальная физическая подготовка.		
Текущий контроль по модулю – 22 балла.		
<i>Тема 1. Тренировочный процесс.</i>		
1.	<p>1.1. Грамотная постановка целей способствует быстрому и успешному достижению желаемого результата. Чем ты будешь руководствоваться, при постановке цели тренировки?</p> <p>1.2. Сформулируй цель тренировки для хорошо подготовленного физически человека, если через несколько дней предстоит сдача испытания ГТО сгибание-разгибание рук.</p> <p>1.3. Сформулируй цель первой тренировки для человека, который практически не уделял время физической культуре в своей жизни.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Учащийся рассказывает чем будет руководствоваться при постановке цели – 1 балл;</p> <p>Учащийся формулирует цель тренировки для подготовленного человека – 1 балл;</p> <p>Учащийся формулирует цель первой тренировки для неподготовленного человека - 1 балл;</p>
<i>Тема 2. Режим дня.</i>		
1.	<p>1.1. Режим дня очень важен, как ты думаешь, почему?</p> <p>1.2. Какие основные принципы при составлении режима дня ты знаешь? Выдели самые важные для себя.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся объясняет, что такое режим дня – 1 балл;</p> <p>Обучающийся объясняет, почему важно соблюдать режим дня – 1 балл;</p> <p>Обучающийся перечисляет известные ему принципы составления режима дня, выделяя основные – 1 балл;</p>

<i>Тема 3. Регулирование физической нагрузки.</i>		
1.	<p>1.1. Самостоятельные занятия это неотъемлемая часть подготовки. Как ты думаешь, почему?</p> <p>1.2. В каких случаях самостоятельные занятия необходимы? Перечисли примеры ситуаций.</p> <p>1.3. Составь график самостоятельных занятий для себя, цель которых – поддержание своей физической формы в тонусе.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Обучающийся объясняет, для чего нужны самостоятельные задания – 1 балл; Обучающийся перечисляет ситуации, в которых самоподготовка необходима – 1 балл; Обучающийся составляет график самостоятельных занятий для себя – 1 балл;</p>
<i>Тема 4. Этапы тренировки.</i>		
1.	<p>1.1. Какие этапы тренировочного занятия тебе известны?</p> <p>1.2. Расскажи о каждом из этапов тренировочного занятия. Что на каждом из этапов происходит? Раскрой значение и суть каждого из этапов. Какова их задача?</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Обучающийся перечисляет этапы тренировочного занятия – 1 балл; Обучающийся рассказывает о содержании каждого из этапов, раскрывает задачи каждого из этапов тренировочного занятия -1 балл;</p>
<i>Тема 5. Принципы правильного питания.</i>		
1.	<p>1.1. Питание – неотъемлемая часть подготовки. Этому следует уделять достаточно большое внимание. Как ты считаешь, почему?</p> <p>1.2. Что такое калорийность продуктов? Как определить калорийность продуктов?</p> <p>1.3. Определи калорийность продуктов, которыми ты будешь завтракать.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Обучающийся объясняет, почему уделяется большое количество внимания питанию – 1 балл; Обучающийся объясняет, что такое калорийность продуктов, приводит алгоритм определения калорийности продукта – 1 балл; Обучающийся вычисляет калорийность конкретных продуктов – 1 балл;</p>
<i>Тема 6. Сон и его значение.</i>		
1.	<p>1.1. Расскажи, почему так важен сон?</p> <p>1.2. Какой сон будет называться «здоровым»?</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Обучающийся аргументирует важность сна для человека – 1 балл; Обучающийся перечисляет принципы «здорового» сна – 1 балл;</p>
<i>Тема 7. Гигиена спортсмена.</i>		
1.	<p>1.1. Что означает слово «гигиена»?</p> <p>1.2. Какие гигиенические процедуры ты будешь проводить утром? Какие гигиенические процедуры ты будешь проводить после тренировки?</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит значение термина «Гигиена» – 1 балл; Обучающийся перечисляет утренние гигиенические процедуры– 1 балл; Обучающийся перечисляет гигиенические процедуры, необходимые после тренировки – 1 балл;</p>
<i>Тема 8. Отдых после тренировки.</i>		
1.	<p>1.1. Сегодня вы участвовали в очень сложных и важных соревнованиях. Завтра в школе у вас назначена контрольная работа. Вам нужно подготовить свой организм к этому дню. Напишите, какие виды пассивного и активного отдыха ты сможешь применить для восстановления своего организма перед ответственной контрольной работой. Объясни свой ответ.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит вариант активного отдыха – 1 балл; Обучающийся приводит вариант пассивного отдыха – 1 балл; Обучающийся приводит три варианта отдыха и аргументирует ответ по одному варианту – 1 балл;</p>
<i>Тема 9. Самомассаж.</i>		
1.	<p>1.1. Для восстановления сил вам надо выполнить самомассаж. Для получения нужного результата, его необходимо проводить в определённой последовательности.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Обучающийся составляет последовательность проведения массажа или самомассажа – 1 балл; Обучающийся составляет последовательность</p>

		проведения массажа или самомассажа верно – 1 балл;
<i>Тема 10. Изометрические упражнения.</i>		
1.	1.1. Изометрические упражнения помогут стать сильнее! Продемонстрируй выполнение трёх или более любых изометрических упражнений.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся демонстрирует технику выполнения 3х любых изометрических упражнений – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику выполнения более 3х любых изометрических упражнений – 1 балл;
<i>Тема 11. СФП.</i>		
1.	Для того, чтобы заработать баллы по данному модулю необходимо выполнить несколько заданий, ты готов? 1.1. Обучающийся выполняет бросок набивного мяча весом 1 кг на дальность. 1.2. Обучающийся выполняет бросок малого мяча на точность. 1.3. Обучающийся выполняет наклон вперед с прямыми ногами.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся выполняет задания – 1 балл; Обучающийся выполняет задания на «бронзу» или «серебро» – 1 балл; Обучающийся выполняет задания на «серебро» или «золото» – 1 балл; Обучающийся выполняет задания на «золото» – 1 балл;
<i>Тема 12. СБУ.</i>		
1.	Для того, чтобы заработать баллы по данному модулю необходимо выполнить несколько заданий, ты готов? 1.1. Обучающийся демонстрирует технику 3х специально-беговых упражнений по своему выбору.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику правильно – 1 балл;
Модуль № 3. Техническая подготовка.		
Текущий контроль по модулю – 24 балла.		
<i>Тема 1. Стойка волейболиста.</i>		
1.	Для того, чтобы начать играть, ты должен уметь выполнить стойку волейболиста, показав, что ты готов к игре. 1.1. Обучающийся демонстрирует стойку волейболиста.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику правильно – 1 балл;
<i>Тема 2. Движение.</i>		
1.	Для хорошей игры нужен хороший приём, а для того, чтобы хорошо принять мяч, нужно быстро и правильно перемещаться по площадке, ты готов показать как это делать? 1.1. Обучающийся демонстрирует техники перемещения по площадке.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику правильно – 1 балл;
<i>Тема 3. Прыжки.</i>		
1.	Прыжок и волейбол это два неразлучных понятия. Без правильного прыжка не будет сильной атаки,	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл;

	успешного блока и сложной подачи. Техника очень важна. 1.1. Обучающийся демонстрирует техники прыжка при нападающем ударе, блокировании и верхней передаче.	Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику правильно – 1 балл;
<i>Тема 4. Верхняя передача.</i>		
1.	Волейбол – игра командная. Поэтому передача мяча партнёру по команде для успешной атаки необходима. А для успешной атаки нужна хорошая и точная верхняя передача. А главное, технически правильная, чтобы это не было нарушением правил. Ты готов продемонстрировать? 1.1. Обучающийся выполняет верхнюю передачу из зоны 6 в зону 3.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику правильно – 1 балл; Обучающийся попадает 2 из 5 мячей – 1 балл; Обучающийся попадает 3 или более из 5 мячей – 1 балл;
<i>Тема 5. Нижняя передача.</i>		
1.	Иногда случается, что не получается выполнить верхнюю передачу, тогда на помощь приходит другой волейбольный приём – нижняя передача. Её правильное выполнение необходимо для победы в розыгрыше. 1.1. Обучающийся выполняет нижнюю передачу из зоны 5 или 1 в зону 3.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику правильно – 1 балл; Обучающийся попадает 2 из 5 мячей – 1 балл; Обучающийся попадает 3 или более из 5 мячей – 1 балл;
<i>Тема 6. Приём мяча.</i>		
1.	Когда соперник подаёт – вся команда готовится защищать свою площадку от мяча. Принимают все вместе, но каждый держит свою зону, и правильные и точные личные действия в защите принесут всей команде успех. Готовься принимать! 1.1. Обучающийся выполняет нижний приём в зоне 6 с набрасывания.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику правильно – 1 балл; Обучающийся принимает 2 из 5 мячей – 1 балл; Обучающийся принимает 3 или более из 5 мячей – 1 балл;
<i>Тема 7. Нижняя подача.</i>		
1.	Подача – это начало розыгрыша. Хорошее начало всегда облегчает игру. Поэтому, выполнив сильную подачу, увеличиваются шансы победы в розыгрыше и затем – в игре! 1.1. Обучающийся выполняет нижнюю подачу в зону 6.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику правильно – 1 балл; Обучающийся попадает 2 из 5 мячей – 1 балл; Обучающийся попадает 3 или более из 5 мячей – 1 балл;
<i>Тема 8. Верхняя подача.</i>		

1.	<p>Подача – это начало розыгрыша. Хорошее начало всегда облегчает игру. Поэтому, выполнив сильную подачу, увеличиваются шансы победы в розыгрыше и затем – в игре!</p> <p>1.1. Обучающийся выполняет верхнюю подачу в зону 6.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 1 балл;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 1 балл;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику правильно – 1 балл;</p> <p>Обучающийся попадает 2 из 5 мячей – 1 балл;</p> <p>Обучающийся попадает 3 или более из 5 мячей – 1 балл;</p>
<i>Тема 9. Нападающий удар.</i>		
1.	<p>Главный элемент атаки команды – это нападающий удар. Сильный и точный нападающий удар приносит команде очко. А неточный или неправильный – потерю мяча. Для победы – нужна хорошая техника нападающего удара.</p> <p>1.1. Обучающийся выполняет нападающий удар в зонах 2 и 4 с набрасывания.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 1 балл;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 1 балл;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику правильно – 1 балл;</p> <p>Обучающийся попадает в площадку 2 из 5 мячей – 1 балл;</p> <p>Обучающийся попадает в площадку 3 или более из 5 мячей – 1 балл;</p>
<i>Тема 10. Блокирование.</i>		
1.	<p>Порой, в команде соперника бывает игрок, который отлично владеет техникой нападающего удара и сильно бьёт. Принять такой мяч очень сложно. Но есть способ остановить мяч еще до начала движения к нашей площадке. Это блокирование!</p> <p>1.1. Обучающийся выполняет блокирование нападающего удара в зонах 2, 3, 4.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 1 балл;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 1 балл;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику правильно – 1 балл;</p> <p>Обучающийся блокирует 1 из 3 мячей – 1 балл;</p> <p>Обучающийся блокирует 2 или более из 3 мячей – 1 балл;</p>
<i>Тема 11. Скидка.</i>		
1.	<p>Иногда в команде соперника бывают игроки, которые отлично владеет техникой блокирования и выходят на блок втроём. Пробить такой блок очень сложно. Но есть способ обмануть блокирующих. Это скидка!</p> <p>1.1. Обучающийся выполняет скидку мяча из зоны 3 на площадку соперника в зону 6, 2, 4.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 1 балл;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 1 балл;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику правильно – 1 балл;</p> <p>Обучающийся выполняет успешно 1 из 3 скидок – 1 балл;</p> <p>Обучающийся выполняет успешно 2 или более из 3 скидок – 1 балл;</p>
<i>Тема 12. Приём подачи.</i>		
1.	<p>Когда соперник подаёт – вся команда готовится защищать свою площадку от мяча. Принимают все вместе, но каждый держит свою зону, и правильные и точные личные действия в защите принесут всей команде успех. Готовься принимать!</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 1 балл;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 1 балл;</p>

	1.1. Обучающийся выполняет приём мяча в зоне 6 после подачи партнёра из зоны 1 противоположной площадки.	Обучающийся демонстрирует технику правильно – 1 балл; Обучающийся принимает 2 из 5 мячей – 1 балл; Обучающийся принимает 3 или более из 5 мячей – 1 балл;
<i>Тема 13. Приём мяча в падении.</i>		
1.	Когда при приёме мяча ты не успеваешь к нему. Еще есть способ спасти команду и стать героем розыгрыша! Приём мяча в падении. Это не только поможет спасти команду, но еще и правильно упасть, чтобы не получить травму. 1.1. Обучающийся выполняет приём мяча в зоне 6 в падении.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику правильно – 1 балл; Обучающийся принимает 2 из 5 мячей – 1 балл; Обучающийся принимает 3 или более из 5 мячей – 1 балл;
<i>Тема 14. Приём мяча от сетки</i>		
1.	Бывает, что твои партнёры по команде ошибаются и отбивают мяч прямо в сеть. Не всё потеряно! Можно принять мяч от сетки и спасти ситуацию! 1.1. Обучающийся выполняет приём мяча в зоне 3 от сетки.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся демонстрирует технику – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, сохраняя основные принципы (3 и более) – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику, близко к правильному выполнению (1 ошибка) – 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику правильно – 1 балл; Обучающийся принимает 2 из 5 мячей – 1 балл; Обучающийся принимает 3 или более из 5 мячей – 1 балл;
Модуль № 4. Тактическая подготовка.		
Текущий контроль по модулю – 4 балла. Групповая работа – 8 баллов.		
<i>Тема 1. Движение по площадке.</i>		
1.	Во время игры важно находиться в правильном месте, чтобы не потерять мяч. Ты готов продемонстрировать свои перемещения в различных игровых ситуациях? 1.1. Обучающиеся демонстрируют тактические действия передвижения по площадке и расположения игроков во время своей подачи и подаче соперника.	<u>Групповая работа:</u> Обучающиеся выполняют задания с 2 ошибками, но в целом – верно – 1 балл; Обучающиеся выполняют задания с 1 ошибкой, но в целом – верно – 1 балл; Обучающиеся выполняют задания без ошибок – 1 балл;
<i>Тема 2. Взаимодействие с другими игроками.</i>		
1.	Верное и точное взаимодействие в команде это фундамент успешной игры и путь к победе! Ты хочешь победить? Тогда нужно правильно действовать в команде. 1.1. Обучающиеся демонстрируют тактические действия во взаимодействии игроков из разных игровых зон.	<u>Групповая работа:</u> Обучающиеся выполняют задания с 2 ошибками, но в целом – верно – 1 балл; Обучающиеся выполняют задания с 1 ошибкой, но в целом – верно – 1 балл; Обучающиеся выполняют задания без ошибок – 1 балл;
<i>Тема 3. Индивидуальные тактические действия в защите.</i>		
1.	Волейбол – игра командная. Но без отдельных игроков команды не будет. Каждый игрок необходим и очень важен! На каждом лежит ответственность. Правильные индивидуальные тактические действия – один из ключей к победе всей команды. 1.1. Обучающиеся демонстрируют тактические действия во время проведения соперником атаки.	<u>Групповая работа:</u> Обучающиеся выполняют задания с 2 ошибками, но в целом – верно – 1 балл; Обучающиеся выполняют задания с 1 ошибкой, но в целом – верно – 1 балл; Обучающиеся выполняют задания без ошибок – 1 балл;
<i>Тема 4. Индивидуальные тактические действия в нападении.</i>		

1.	Волейбол – игра командная. Но без отдельных игроков команды не будет. Каждый игрок необходим и очень важен! На каждом лежит ответственность. Правильные индивидуальные тактические действия – один из ключей к победе всей команды. 1.1. Обучающиеся демонстрируют тактические действия во время проведения своей атаки.	<u>Групповая работа:</u> Обучающиеся выполняют задания с 2 ошибками, но в целом – верно – 1 балл; Обучающиеся выполняют задания с 1 ошибкой, но в целом – верно – 1 балл; Обучающиеся выполняют задания без ошибок – 1 балл;
<i>Тема 5. Тактические командные действия.</i>		
1.	Слаженность и понимание своих товарищей, грамотные и точные действия каждого отдельного игрока приведут к общей победе. 1.1. Обучающиеся демонстрируют тактические командные действия во время атаки своей команды.	<u>Групповая работа:</u> Обучающиеся выполняют задания с 2 ошибками, но в целом – верно – 1 балл; Обучающиеся выполняют задания с 1 ошибкой, но в целом – верно – 1 балл; Обучающиеся выполняют задания без ошибок – 1 балл;
2.	Слаженность и понимание своих товарищей, грамотные и точные действия каждого отдельного игрока приведут к общей победе. 2.1. Обучающиеся демонстрируют тактические командные действия во время атаки команды соперника.	<u>Групповая работа:</u> Обучающиеся выполняют задания с 2 ошибками, но в целом – верно – 1 балл; Обучающиеся выполняют задания с 1 ошибкой, но в целом – верно – 1 балл; Обучающиеся выполняют задания без ошибок – 1 балл;
<i>Тема 6. Тактические индивидуальные действия.</i>		
1.	Слаженность и понимание своих товарищей, грамотные и точные действия каждого отдельного игрока приведут к общей победе. 1.1. Обучающийся демонстрирует индивидуальные тактические действия в разных зонах во время защиты.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающиеся выполняют задания с 2 ошибками, но в целом – верно – 1 балл; Обучающиеся выполняют задания с 1 ошибкой, но в целом – верно – 1 балл; Обучающиеся выполняют задания без ошибок – 1 балл;
2.	Слаженность и понимание своих товарищей, грамотные и точные действия каждого отдельного игрока приведут к общей победе. 2.1. Обучающийся демонстрирует индивидуальные тактические действия в разных зонах во время нападения.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающиеся выполняют задания с 2 ошибками, но в целом – верно – 1 балл; Обучающиеся выполняют задания с 1 ошибкой, но в целом – верно – 1 балл; Обучающиеся выполняют задания без ошибок – 1 балл;
Модуль № 5. Интегральная подготовка.		
Текущий контроль по модулю – 7 баллов. Групповая работа – 3 балла.		
<i>Тема 1. Правила игры в волейбол.</i>		
1.	Если ты не владеешь правилами волейбола, тогда ты будешь совершать ошибки, и игра не будет такой интересной и увлекательной. Знание правил, кроме того, приводит к победе! 1.1. Обучающийся выполняет тест на знание правил игры в волейбол.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся выполняет тест - 1 балл; Обучающийся выполняет тест на «3» - 1 балл; Обучающийся выполняет тест на «4» - 1 балл; Обучающийся выполняет тест на «5» - 1 балл; Обучающийся руководствуется правилами во время учебной игры - 1 балл;
<i>Тема 2. Правила судейства.</i>		
1.	Судейство – очень ответственное и сложное занятие. Каждый должен ощутить себя в роли судьи, чтобы лучше разбираться в правилах. 1.1. Обучающийся судит учебную игру в волейбол.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся судит игру с 3 ошибками, но в целом, верно – 1 балл; Обучающийся судит игру с 1 ошибкой, но в целом, верно – 1 балл; Обучающийся судит игру без ошибок – 1 балл;
2.	На плечи судьи ложится большой груз ответственности, а ситуации бывают разные.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся, принимая решения,

	Нужно ориентироваться во всех игровых моментах. 2.1. Обучающийся принимает решения в различных игровых ситуациях, заданных тренером.	руководствуется правилами игры в волейбол – 1 балл; Обучающийся выполняет задание с 2 ошибками – 1 балл; Обучающийся выполняет задание без ошибок – 1 балл;
<i>Тема 3. Терминология волейбола.</i>		
1.	Для понимания товарищей по команде, тренера, судьи, необходимо ориентироваться в терминологии волейбола. Так сказать, знать этот язык и уметь на нем разговаривать. 1.1. Обучающиеся выполняют тест на знание терминологии волейбола.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся выполняет тест - 1 балл; Обучающийся выполняет тест на «3» - 1 балл; Обучающийся выполняет тест на «4» - 1 балл; Обучающийся выполняет тест на «5» - 1 балл; Обучающийся верно использует терминологию во время тренировок - 1 балл;
<i>Тема 4. Правила проведения соревнований по волейболу.</i>		
1.	Чтобы в свободное время поиграть с друзьями в волейбол, нужно уметь организовать игру! Тут много тонкостей. Без этих навыков получится неразбериха и поиграть так и не выйдет. 1.1. Обучающиеся организуют и проводят учебные соревнования в своей группе.	<u>Групповая работа:</u> Обучающиеся организовали соревнования с 2 ошибками – 1 балл; Обучающиеся организовали соревнования без ошибок – 1 балл; Обучающийся выполняет свои ролевые обязанности при организации без ошибок – 1 балл;
2.	На официальных соревнованиях во время каждой игры обязательно ведут протокол. Ты должен в этом разбираться, вдруг когда-то тебя попросят это делать. 2.1. Обучающиеся в группе из трёх человек заполняют протокол игры и ведут его.	<u>Групповая работа:</u> Обучающиеся заполнили и ведут протокол с 2 ошибками – 1 балл; Обучающиеся заполнили и ведут протокол без ошибок – 1 балл;

Приложение 5

Основные требования к проведению занятий

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуются составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся на площадке, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления.

Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение и расположение инвентаря и оборудования с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1- й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2- й этап –разучивание движения;

3- й этап –совершенствование движения.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения–наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

№п/п	Тема Форма	Организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП , Беседа,	практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

2	СФП , Инструктаж,	практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно- тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Мячи, сетка, стойки, фишки, кубики др. <u>Методическимате риалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> Сетка, мячи, стойки. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры Инструктаж,	игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно - игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методическимате риалы:</u> карточки.	Обсуждение.

7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, столы, рулетка, мячи, сетка. <u>Методическиматериалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования) иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений
---	---------------------	---	--	---	---------------------------------------

Приложение 6

Нормативы ВФСК ГТО

На этой странице вы можете найти и скачать нормативы для выполнения ГТО для мужчин, женщин и детей с разбивкой по возрасту в формате PDF. - <https://www.gto.ru/norms>