

Министерство образования и науки Самарской области

Детско-юношеская спортивная школа – структурное подразделение
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского с.Подбельск
муниципального района Похвистневский Самарской области
(ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского)

Принята на заседании
Педагогического совета
ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ
им. Н.С. Доровского
Протокол № 01 от 01.08.2025 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ
им. Н.С. Доровского с.Подбельск
_____ Уздяев В.Н.
Приказ №026-од от 01.08.2025г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год



C=RU, O=ГБОУ СОШ
им.Н.С.Доровского с.Подбельск,
CN=В.Н.Уздяев,
E=podbel_sch_phvy@samara.edu.ru
00e2de620d21d26701
2025.08.07 15:58:06+04'00'

Разработчик:
Паторов А.А.,
тренер-преподаватель
Реализуют:
Гайдуков А.В., Пядеркин А.В.
тренеры-преподаватели

с. Подбельск, 2025

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность программы.....	3
1.2. Актуальность программы.....	5
1.3. Новизна программы	5
1.4. Педагогическая целесообразность.....	5
1.5. Цель и задачи программы	5
1.6. Возраст учащихся.....	6
1.7. Сроки реализации.....	7
1.8. Формы организации деятельности.....	7
1.9. Форма обучения	7
1.10. Режим занятий	7
1.11. Ожидаемые результаты.....	8
1.12. Критерии оценки достижения планируемых результатов	11
1.13. Форма подведения итогов.....	12
2. Учебный план	12
3. Содержание программы.....	13
4. Ресурсное обеспечение программы.....	22
4. Список литературы	24
5. Интернет-ресурсы	25
Приложения	
Календарный учебный график.....	

Краткая аннотация

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.

Программа предназначена для детей школьного возраста 7-18 лет, проявляющих интерес к занятиям игровыми видами спорта. В процессе обучения у детей сформируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. В результате обучения дети научатся играть в волейбол, овладеют техникой и тактикой игры. Ребята, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу.

Пояснительная записка

1.1. Направленность программы: данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы. Актуальность программы в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни. Согласно **Стратегии социально-экономического развития Самарской области** на период до 2030 года, утвержденной постановлением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441, опираясь на раздел **3.2.6. Развитие физической культуры и спорта**, в котором заявлено, что развитие сферы физической культуры и спорта на период до 2030 года должно быть ориентировано на повышение уровня физической культуры населения и степени доступности услуг индустрии здорового образа жизни.

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.

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана данная программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от

29.05.2015

№ 996-р);

- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования, учащихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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 организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо министерства просвещения России от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Методические рекомендации для субъектов РФ по вопросам реализации

основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Мин просвещения России 28.06.2019 №МР-81/02вн);

1.2. 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.

При необходимости (самоизоляция, карантин), любой модуль программы может быть преобразован, и занятия могут проводиться **дистанционно** при помощи интернет-платформ sferum.ru, VK.com, resh.edu.ru, в формате видеоуроков, мастер-классов, а также теоретических заданий и видео просмотров материалов на заданную тему со ссылкой на интернет-источник с дальнейшим обсуждением с обучающимся.

При реализации программы используется **сетевое взаимодействие** с другими учреждениями, обеспечивающими возможность освоения учащимися программы с использованием ресурсов школ, на базах которых осуществляется образовательная деятельность согласно договору между ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с. Подбельск и общеобразовательными учреждениями. Заключены договора о сотрудничестве по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ СК «СИРИУС» – ГБОУ СОШ им. Н.Т. Кукушкина с. Савруха.

1.3. 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.

1.4. Цель и задачи программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

1.5. Задачи программы:

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 волейбол;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки.

развивающие:

- развить тактические навыки и умения;
- развить физические и специальные качества;

- расширить функциональные возможности организма;
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;

Уровень реализации программы – базовый (основной).

1.6. Возраст учащихся

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для обучающихся 7-18 лет. Для зачисления ребенка в спортивно-оздоровительную группу с родителями (законными представителями) проходит беседа о состоянии здоровья ребёнка, специфических особенностях вида деятельности, родители (законные представители) подают заявку в «Навигаторе дополнительного образования детей Самарской области», предоставляют медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой. Занятия проводятся в группах в количестве 20 человек. Программа может быть ориентирована и на детей с ОВЗ.

Краткая психолого-педагогическая характеристика обучающихся

Для детей 7-18 лет характерно увеличение показателей физического развития. Заметно вырастает мышечная масса, наблюдается интенсивный прирост силы, развиваются такие двигательные качества, как быстрота, сила и выносливость. В этом же возрасте надо планировать большой объем упражнений на гибкость. Упражнения для развития силы должны быть в основном динамическими, т.к. сухожильная часть мышц у детей относительно невелика, что обеспечивает их большую сократительную способность. При развитии силы нагрузки не должны быть предельными и упражнения не должны вызывать длительного напряжения. У детей высокая пластичность артерий, поэтому емкость сосудистого русла может увеличиваться без существенного повышения кровяного давления. С возрастом и ростом тренированности увеличиваются аэробная и анаэробная производительность, улучшаются адаптационные реакции, уменьшается потребление кислорода на единицу работы. Однако упражнения на развитие выносливости у детей следует применять осторожно, т.к. развитие сердечно-сосудистой системы и других систем не завершено. Основным средством воспитания общей выносливости является равномерное выполнение упражнения (бег, бег на лыжах и т.д.), продолжительность которого должна увеличиваться постепенно. Ведущим в физиологии подросткового периода является процесс полового созревания. У девочек оно происходит в 9-13 лет, у мальчиков в 10-14 лет. У девочек и мальчиков быстро (скачкообразно) увеличиваются размеры тела, значительно возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ), минутный объем кровообращения, мышечная сила и работоспособность.

1.7 Сроки реализации

Срок освоения программы составляет 1 год. 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

1.8 Формы организации деятельности

Основными видами организации занятий являются: групповые практические тренировочные занятия; групповые теоретические; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей; участие в эстафетах, спортивных соревнованиях.

Организация учебно-воспитательной деятельности

Образовательная деятельность, предусмотренная модульной программой «Волейбол»	Формы организации
Учебная деятельность	Теоретические и практические занятия, учебно-тренировочные занятия, технические и тактические упражнения, беседы, контрольно-переводные нормативы
Воспитательная деятельность	Соревновательная деятельность, выездные мероприятия спортивной и культурной направленности, игры в тренировочном процессе, и др.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающихся. Поэтому, воспитательное воздействие входит в тренировочно-соревновательную деятельность.

Игра в волейбол вырабатывает у учащихся волю к победе, целеустремленность, усердие, логическое мышление, самообладание. Для достижения успехов у стола потребуется спортивная дисциплина.

1.9 Форма обучения

Очные групповые занятия. Возможна очно-заочная форма обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, электронных образовательных ресурсов.

1.10 Режим занятий

Два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа в младших классах и 1,5 и 1,5 академических часов в среднем звене, с предусмотренным перерывом обучения 10 минут в группах после каждых 45 минут обучения, согласно СанПиН 2.4.3648-20.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, при отсутствии обучающегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.).

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Направлен ность	Перио д подгот овки	Минималь ная наполняе мость группы (человек)	Оптимальн ый (рекомендуе мый) количествен ный состав группы (человек)	Максимальн ый количествен ный состав группы (человек)	Максималь ный объем тренирово чной нагрузки в неделю в академиче ских часах
Физкульту рно- спортивна я	Весь перио д	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.

1.11 Ожидаемые результаты освоения программы.

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
проявление - чувство дружбы,	Познавательные УУД:	Должен знать: - начальные знания
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;	– работа с информацией – сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам тех нических действия – определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды – определяет по	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;

- культуры поведения болельщика во время просмотра игр.	знакам судьи правильность действий игроков команды Коммуникативные УУД: – умеет слушать и слышать игроков своей	Должен уметь: - технически правильно выполнять элементы и приемы в
--	---	---

	команды и судьи – взаимодействует по правилам игры в команде Регулятивные УУД: – 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.	волейболе - играть с соблюдением основных правил; - участвовать в соревновательной деятельности. - выполнять индивидуальные тактические действия в соответствии с командной тактикой.
--	--	--

1.12 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».

1.13 Формы подведения итогов реализации программы:

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

Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:

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

2 Учебный план ДООП «Волейбол»

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

№ 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.

3 Содержание программы

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

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные

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

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.

Содержание модуля «Общая физическая подготовка»

Теория 2ч.

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.

Практика 30ч.

- 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 разновременно, 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).

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

Задачи:

Обучающие:

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

состояния.

Развивающие:

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

Воспитательные

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

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.

Содержание модуля «Специальная физическая подготовка»

Теория 2 ч.: Значение физической культуры в развитии общества и роль личности в нем; социальное значение систематических занятий спортом. Гигиенические требования при занятиях спортом; закаливание организма естественными факторами природы; способы восстановления работоспособности.

Практика 28 ч.: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках (до 5 кг.) Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно 13 согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица- быстрое разгибание ног. Многократные броски набивного мяча (1 - 2 кг) над собой в прыжке и ловя после приземления. Стоя на расстоянии 1 - 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова в прыжке бросить ит.д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом о стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков также увеличивается постепенно. Спрыгивание (высота - 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Упражнения для развития кистей рук и лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Многократные броски волейбольного мяча о стену. Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Упражнения для развития плечевых суставов. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Подача с силой у тренировочной сетки. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из

различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Вызов», «Попробуй унеси», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

3. Модуль «Техническая подготовка» (26 часов)

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные

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

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.

Содержание модуля «Техническая подготовка» (26 ч)

Теория 2ч.: История возникновения и этапы развития волейбола. Основные технические приемы волейбола, особенности их выполнения (ошибки при выполнении и способы их исправления). Удары по мячу. Характеристика волейбола, как спортивной игры.

Практика 24 ч.: *Овладение техникой передвижений* и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. 12 Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Овладение техникой нападения. Перемещения и стойки. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

4. Модуль «Тактическая подготовка» (26 часов)

Задачи:

Обучающие:

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

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

Развивающие:

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

Воспитательные

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

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.

Содержание модуля «Тактическая подготовка» (26 ч)

Теория 2 ч.: Ознакомление с правилами игры. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Задачи игроков каждой команды. Цель игры для каждой команды. Общие понятия о тактике игры.

Практика 24 ч.: Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3

5. Модуль «Интегральная подготовка» (12 часов)

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

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 модуля «Интегральная подготовка»

Теория. Правила проведения соревнований. Правила судейства игры.

Практика. Алгоритм организации игры в волейбол. Жесты судьи. Обобщение и применение ранее сформированных навыков и умений.

4. 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) (0;
<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.

Педагогические технологии

Личностно-ориентированное обучение. Главными компонентами этого подхода являются признание уникальности каждого обучающегося и его индивидуальной учебной деятельности. Задача педагога организовать такую образовательную среду, которая позволяет всем обучающимся опираться на свой потенциал. В процессе занятий создается образовательная деятельность, которая направлена на индивидуальную самореализацию обучающихся и развитие их личностных качеств.

Технология группового обучения. Целью технологии группового обучения

является создание условий для развития познавательной самостоятельности и практических навыков обучающихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы. Эта технология позволяет организовать активную самостоятельную работу обучающихся. Работа в статической или динамической паре при повторении изученного материала, позволяет в короткий срок закрепить и усовершенствовать полученные на занятиях навыки. Каждый обучающийся может проверить, оценить, подсказать, исправить, что создает комфортную обстановку на тренировочных занятиях.

Здоровьесберегающие технологии применяются на каждом учебном занятии в течение всего процесса обучения и направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Одним из главных направлений здоровьесбережения считается создание здорового психологического климата на занятиях. Формирование положительной мотивации к занятиям спортом снижает эмоциональную напряженность, способствует навыкам взаимодействия в группе сверстников.

Игровые технологии. Использование игр на занятиях, помогает обогатить эмоциональный опыт ребенка, снять психологические зажимы. Участие в игре способствует в преодолении излишней скромности, стеснительности и закрепощенности. В процессе игры скучные упражнения на занятии приобретают совсем другой смысл. Игры помогают детям раскрыться, увлеченно и плодотворно взаимодействовать друг с другом, что положительно влияет на результативность в будущем.

Технология развивающего обучения – это ориентация учебного процесса на потенциальные возможности человека и на их реакцию. Целью данного вида обучения является подготовка обучающихся к самостоятельному освоению знаний, поиску истины, а также к независимости в повседневной жизни. Развивающее обучение – это обучение, содержание, методы и формы организации которого основываются на закономерностях развития ребенка.

Технология коммуникативного обучения - создание особого пространства взаимодействия субъектов деятельности, в котором каждый обучающийся активно включается в коллективный поиск истины, высказывает, аргументирует свою точку зрения, уважительно отстаивает свою позицию в диалоге, формулирует взаимоприемлемую точку зрения, предполагает коммуникативный подход к обучению, который является важным компонентом развивающего обучения.

Технологии дифференциации и индивидуализации обучения – это создание условий для обучения детей, имеющих различные способности и проблемы, путем организации обучающихся в пары и группы.

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого ребенка в деятельность,

соответствующую зоне его ближайшего развития. В ходе работы каждый обучающийся получает необходимую помощь, разъяснение, поддержку.

Технология дистанционного обучения используется для приобретения необходимых навыков и закрепления полученных знаний по программе. Технология ориентирована на закрепление обучающимися пройденного материала и контроля теоретических знаний. Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

5. Список литературы

1. Баршай В.М., Стрельченко В.Ф., Курысь 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. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007;
5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005;
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006.
7. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008.

6. 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».

**Календарно-тематическое планирование к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Волейбол», объединение «СОГ-1» на 2025-2026 учебный год.**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Форма обучения, форма занятия и подведения итогов	Количе- ство часов	Место проведения	Форма контроля
Модуль 1. Общая физическая подготовка – 26 часов						
1.		Общеразвивающие упражнения.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
2.		Общеразвивающие упражнения	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
3.		Комплексы ОРУ.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
4.		Комплексы ОРУ.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
5.		Воздействие ОРУ на организм.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
6.		Физические качества.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
7.		Физические качества.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
8.		Дозировка физических упражнений	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
9.		Самоконтроль.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
10.		ОРУ. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
11.		ОРУ. Построение в шеренгу.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение

		Ходьба. Челночный бег.				
12.		ОРУ. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
13.		ОРУ. Гимнастические упражнения. Построение в шеренгу. Смешанное передвижение.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
14.		ОРУ. Гимнастические упражнения. Построение в шеренгу. Смешанное передвижение.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
15.		ОРУ. СБУ. Упражнения на туловище. Круговые упражнения на суставы.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
16.		ОРУ. СБУ. Упражнения на туловище. Круговые упражнения на суставы.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
17.		ОРУ. СБУ. Упражнения для рук. Гимнастические упражнения.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
18.		ОРУ. СБУ. Упражнения для рук. Гимнастические упражнения.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
19.		ОРУ. СБУ. Упражнения для ног. Гимнастические упражнения.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
20.		ОРУ. СБУ. Упражнения для ног. Гимнастические	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение

		упражнения.				
21.		ОРУ. СБУ. Упражнения на координацию. Гимнастические упражнения.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
22.		ОРУ. СБУ. Упражнения на координацию. Гимнастические упражнения.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
23.		ОРУ. СБУ. Упражнения на реакцию. Гимнастические упражнения. Круговые упражнения на суставы.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
24.		ОРУ. СБУ. Упражнения на реакцию. Гимнастические упражнения. Круговые упражнения на суставы.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
25.		ОРУ. СБУ. Упражнения на реакцию. Гимнастические упражнения. Круговые упражнения на суставы.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
26.		ОРУ. СБУ. Упражнения на реакцию. Гимнастические упражнения. Круговые упражнения на суставы.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
Модуль 2. Специальная физическая подготовка – 26 часов						
27.		Тренировочный процесс	Практика Теория	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
28.		Режим дня	Практика Теория	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение

29.		Регулирование физической нагрузки	Практика Теория	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
30.		Этапы тренировки	Практика Теория	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
31.		Принципы правильного питания	Теория	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
32.		Сон и его значение	Теория	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
33.		Гигиена спортсмена	Теория	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
34.		Отдых после тренировки	Теория	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
35.		Самомассаж	Практика Теория	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
36.		Изометрические упражнения	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
37.		СФП. Упражнения для развития силы рук.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
38.		СФП. Упражнения для развития силы рук.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
39.		СФП. Упражнения для развития силы рук.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
40.		СФП. Упражнения для развития силы рук.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
41.		СФП. Упражнения для развития силы ног.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
42.		СФП. Упражнения для развития силы ног.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
43.		СФП. Упражнения для развития силы ног.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
44.		СФП. Упражнения для развития силы ног.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение

45.		СБУ. Упражнения для развития координации.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
46.		СБУ. Упражнения для развития координации.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
47.		СБУ. Упражнения для развития ориентации в пространстве.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
48.		СБУ. Упражнения для развития ориентации в пространстве.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
49.		Круговая тренировка.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
50.		Круговая тренировка.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
51.		Круговая тренировка.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
52.		Круговая тренировка.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
Модуль 3. Техническая подготовка – 32 часа						
53.		Стойка волейболиста.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
54.		Стойка волейболиста.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
55.		Техника передвижения по площадке.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
56.		Техника передвижения по площадке.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
57.		Техника выполнения прыжков.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
58.		Техника выполнения прыжков.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
59.		Изучение верхней передачи.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
60.		Изучение верхней передачи.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
61.		Изучение верхней передачи.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение

62.		Изучение верхней передачи.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
63.		Изучение нижнего приема.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
64.		Изучение нижнего приема.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
65.		Изучение нижнего приема.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
66.		Изучение нижнего приема.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
67.		Изучение нижней подачи.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
68.		Изучение нижней подачи.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
69.		Изучение верхней подачи.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
70.		Изучение верхней подачи.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
71.		Изучение техники выполнения нападающего удара.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
72.		Изучение техники выполнения нападающего удара.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
73.		Изучение техники выполнения нападающего удара.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
74.		Изучение техники выполнения нападающего удара.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
75.		Изучение техники блокирования.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
76.		Изучение техники блокирования.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
77.		Изучение техники блокирования.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
78.		Изучение техники	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение

		выполнения скидки.				
79.		Изучение техники выполнения скидки.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
80.		Приём подачи в падении	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
81.		Приём мяча от сетки	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
82.		Приём мяча от сетки	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
83.		Учебная игра.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
84.		Учебная игра.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
Модуль 4. Тактическая подготовка – 28 часов						
85.		Движение по площадке	Практика Теория	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
86.		Движение по площадке	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
87.		Взаимодействие с другими игроками	Практика Теория	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
88.		Взаимодействие с другими игроками	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
89.		Взаимодействие с другими игроками	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
90.		Индивидуальные тактические действия в защите	Практика Теория	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
91.		Индивидуальные тактические действия в защите	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
92.		Индивидуальные тактические действия в нападении	Практика Теория	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
93.		Индивидуальные	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение

		тактические действия в нападении				
94.		Тактические командные действия	Практика Теория	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
95.		Тактические командные действия	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
96.		Тактические командные действия	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
97.		Тактические индивидуальные действия	Практика Теория	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
98.		Тактические индивидуальные действия	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
99.		Учебная игра 3 на 3.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
100.		Учебная игра 3 на 3.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
101.		Учебная игра 3 на 3.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
102.		Учебная игра 3 на 3.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
103.		Учебная игра 4 на 4.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
104.		Учебная игра 4 на 4.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
105.		Учебная игра 4 на 4.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
106.		Учебная игра 4 на 4.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
107.		Учебная игра.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
108.		Учебная игра.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
109.		Учебная игра.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
110.		Учебная игра.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
111.		Учебная игра.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
112.		Учебная игра.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
Модуль 5. Интегральная подготовка – 14 часов						
113.		Правила игры в волейбол.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение

		Разбор.	Теория			
114.		Правила игры в волейбол. Разбор.	Практика Теория	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
115.		Правила игры в волейбол. Разбор.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
116.		Правила игры в волейбол. Разбор.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
117.		Правила судейства. Судейство игр.	Практика Теория	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
118.		Правила судейства. Судейство игр.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
119.		Терминология волейбола.	Практика Теория	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
120.		Терминология волейбола.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
121.		Правила проведения соревнований по волейболу.	Практика Теория	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
122.		Правила проведения соревнований по волейболу.	Практика Теория	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
123.		Правила проведения соревнований по волейболу.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
124.		Учебная игра.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
125.		Учебная игра.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение
126.		Учебная игра.	Практика	1	ГБОУ СОШ с. Староганькино	Наблюдение

Тест на знание правил игры в волейбол

Вопросы и варианты ответов	Ответ
Каковы последствия игровой ошибки? • А) потеря подачи; • Б) получение очка; • В) смена позиций; • Г) удаление игрока.	
До какого счёта ведётся партия, если счёт 24:24? • А) до преимущества в два очка; • Б) до 25; • В) до явного перевеса; • Г) пока не надоест.	
Сколько надо выиграть партий, чтобы выиграть матч? • А) все; • Б) пять; • В) три; • Г) две.	
Игрок четвёртой зоны переходит в зону номер... • А) три; • Б) шесть; • В) пять; • Г) два.	
Может ли игрок первой линии осуществлять атакующий удар со	

второй линии? • А) нет; • Б) да; • В) может, но только в прыжке; • Г) может, но только из зоны №6.	
Может ли игрок второй линии осуществлять атакующий удар с первой линии? • А) только в прыжке, оттолкнувшись за линией нападения; • Б) нет; • В) да; • Г) может, если его руки ниже верхнего края сетки.	
Можно ли выполнять нападающий удар сразу с подачи соперника? • А) нет; • Б) да; • В) только со второй линии; • Г) только двумя руками.	
Можно ли выполнять блокирование подачи соперника? • А) да; • Б) нет; • В) разрешается только связующему.	
В течение, какого времени игрок должен выполнить подачу после свистка судьи? • А) 5 сек;	

• Б) 8 сек; • В) 10 сек; • Г) 12 сек.	
Считается ли касание мяча блоком за передачу? • А) нет; • Б) на усмотрение судьи; • В) считается, если блок выполняет один игрок; • Г) да.	
Сколько игроков находятся на площадке во время матча? • А) шесть; • Б) двенадцать; • В) восемнадцать; • Г) десять.	
12. Поддачи, передачи двумя руками сверху и снизу, атакующие удары, соответствующие стойки и перемещения служат для... • А) игры в защите; • Б) игры в нападении; • В) осуществления командных действий; • Г) осуществления групповых действий.	
13. Как называется свободный защитник? • А) Лидеро; • Б) либеро;	

В) защитнико; Г) фигаро.	
Приём мяча двумя руками снизу, сверху в опорном положении и в падении от подачи и атакующего удара, блокирование, соответствующие стойки и перемещения служат для... А) осуществления индивидуальных действий; Б) тактических командных действий; В) игры в нападении; Г) игры в защите.	
15. Какая система подсчёта очков применяется в игре в волейбол? А) тай-брейк; Б) тайм-аут; В) степ-тест; Г) блицтурнир.	
Какие действия разрешено выполнять свободному защитнику? А) осуществлять нападающий удар; Б) выполнять подачу; В) блокировать; Г) выполнять страховку за блоком.	
17. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает... А) атакующий удар;	

- Б) блокирование;
- В) заслон;
- Г) задержка.

--

Тест на знание терминологии волейбола.

1.

Партия - _____

2.

Розыгрыш - _____

3.

Подача - _____

4.

Блокирование - _____

5.

Нападающий удар - _____

6.

Нижний приём - _____

7.

Скидка - _____

8.

Либеро - _____

9.

Связующий - _____

10.

Линия атаки - _____

11.

Аут - _____

12.

Спорный мяч - _____

Примеры заданий и критерии оценивания образовательных результатов.

№	Примеры заданий	Критерии оценивания
Модуль № I. 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-	<u>Текущий контроль:</u> 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 упражнений, 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 12упражнений 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 иподтверждает 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 качестваверно – 1 балл; Обучающийся характеризует 1 физическоекачество -1 балл; Обучающийся характеризует 3 физическихкачества -1 балл; Обучающийся характеризует каждое физическоекачество -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 –

	организма. Какие принципы дозирования ты знаешь? 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.	1 балл; Обучающийся приводит и объясняет принципы дозирования – 1 балл; Обучающийся составляет комплекс ОРУ для конкретного упражнения – 1 балл; Обучающийся составляет комплекс ОРУ для конкретного упражнения в определённых условиях - 1 балл;
<i>Тема 6. Самоконтроль.</i>		
1.	1.1. Для продуктивной тренировки, нужно правильно рассчитать нагрузку, для этого, мы должны знать ЧСС в разных состояниях организма. Измерь свою ЧСС в покое. 1.2. Фиксируй свою ЧСС в течении тренировки, анализируй и сделай выводы.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся измеряет ЧСС – 1 балл; Обучающийся измеряет ЧСС верно – 1 балл; Обучающийся измеряет ЧСС двумя или более способами – 1 балл; Обучающийся строит график изменения ЧСС в течении тренировки -1 балл;
<i>Тема 7. ОФП.</i>		
1.	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.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся выполняет сгибания-разгибания рук в упоре лёжа – 1 балл; Обучающийся выполняет сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на бронзу – 1 балл; Обучающийся выполняет сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на серебро – 1 балл; Обучающийся выполняет сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на золото – 1 балл;
2.	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.	Обучающийся выполняет с челночный бег 3x10 м – 1 балл; Обучающийся выполняет челночный бег 3x10 м на бронзу – 1 балл; Обучающийся выполняет с челночный бег 3x10 м на серебро – 1 балл; Обучающийся выполняет

		челночный бег 3х10 м на золото – 1 балл;
Модуль № 2. Специальная физическая подготовка.		
Текущий контроль по модулю – 22 балла.		
<i>Тема 1. Тренировочный процесс.</i>		
1.	1.1. Грамотная постановка целей способствует быстрому и успешному достижению желаемого результата. Чем ты будешь руководствоваться, при постановке цели тренировки? 1.2. Сформулируй цель тренировки для хорошо подготовленного физически человека, если через несколько дней предстоит сдача испытания ГТО сгибание-разгибание рук. 1.3. Сформулируй цель первой тренировки для человека, который практически не уделял время физической культуре в своей жизни.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся рассказывает чем будет руководствоваться при постановке цели – 1 балл; Учащийся формулирует цель тренировки для подготовленного человека – 1 балл; Учащийся формулирует цель первой тренировки для неподготовленного человека - 1 балл;
<i>Тема 2. Режим дня.</i>		
1.	1.1. Режим дня очень важен, как ты думаешь, почему? 1.2. Какие основные принципы при составлении режима дня ты знаешь? Выдели самые важные для себя.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся объясняет, что такое режим дня – 1 балл; Обучающийся объясняет, почему важно соблюдать режим дня – 1 балл; Обучающийся перечисляет известные ему принципы составления режима дня, выделяя основные – 1 балл;

<i>Тема 3. Регулирование физической нагрузки.</i>		
1.	1.1. Самостоятельные занятия это неотъемлемая часть подготовки. Как ты думаешь, почему? 1.2. В каких случаях самостоятельные занятия необходимы? Перечисли примеры ситуаций. 1.3. Составь график самостоятельных занятий для себя, цель которых – поддержание своей физической формы в тонусе.	<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;
<i>Тема 4. Этапы тренировки.</i>		
1.	1.1. Какие этапы тренировочного занятия тебе известны? 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?	<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;
<i>Тема 5. Принципы правильного питания.</i>		
1.	1.1. Питание – неотъемлемая часть подготовки. Этому следует уделять достаточно большое внимание. Как ты считаешь, почему? 1.2. Что такое калорийность продуктов? Как определить калорийность продуктов? 1.3. Определи калорийность продуктов, которыми ты будешь завтракать.	<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;
<i>Тема 6. Сон и его значение.</i>		
1.	1.1. Расскажи, почему так важен сон? 1.2. Какой сон будет называться «здоровым»?	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся аргументирует важность сна для человека – 1 балл; Обучающийся перечисляет принципы «здорового» сна – 1 балл;
<i>Тема 7. Гигиена спортсмена.</i>		

1.	1.1. Что означает слово «гигиена»? 1.2. Какие гигиенические процедуры ты будешь проводить утром? Какие гигиенические процедуры ты будешь проводить после тренировки?	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит значения термина «Гигиена» – 1 балл; Обучающийся перечисляет утренние гигиенические процедуры – 1 балл; Обучающийся перечисляет гигиенические процедуры, необходимые после тренировки – 1 балл;
<i>Тема 8. Отдых после тренировки.</i>		
1.	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.	<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;
<i>Тема 9. Самомассаж.</i>		
1.	1.1. Для восстановления сил вам надо выполнить самомассаж. Для получения нужного результата, его необходимо проводить в определённой последовательности.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся составляет последовательность проведения массажа или самомассажа – 1 балл; Обучающийся составляет последовательность

		проведения массажа или самомассажа верно – 1балл;
<i>Тема 10. Изометрические упражнения.</i>		
1	1.1. Изометрические упражнения помогут стать сильнее! Пр 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 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» – 1балл;
<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>		
	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>		
	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	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 верхнюю 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 9. Нападающий удар.</i>		
1	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. 1.1. Обучающийся выполняет нападающий удар в зонах 2 и 4 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 попадает в площадку 2 из 5 мячей – 1 балл; Обучающийся попадает в площадку 3 или более из 5 мячей – 1 балл;
<i>Тема 10. Блокирование.</i>		

1	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! 1.1. Обучающийся выполняет блокирование нападающего удара в зонах 2, 3, 4.	<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 блокирует 1 из 3 мячей – 1 балл; Обучающийся блокирует 2 или более из 3 мячей – 1 балл;
<i>Тема 11. Скидка.</i>		
1	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! 1.1. Обучающийся выполняет скидку мяча из зоны 3 на площадку соперника в зону 6, 2, 4.	<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 выполняет успешно 1 из 3 скидок – 1 балл; Обучающийся выполняет успешно 2 или более из 3 скидок – 1 балл;
<i>Тема 12. Приём подачи.</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!	<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;

	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	<u>Текущий контроль:</u> Обучающиеся выполняют задания с 2 ошибками, но в целом – верно – 1 балл; Обучающиеся выполняют

	индивидуальные тактические действия в разных зонах во время нападения.	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 вовремя 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 вовремя 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 безошибок – 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 безошибок – 1 балл;

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	Организация занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП, Беседа,	практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический.	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические,	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное

			<u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	эспандеры. <u>Методические</u> <u>материалы:</u> Журналы, картинки, карточки	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</u> <u>материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинирован ное 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>Методическим</u> <u>ате</u> <u>риалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательн ая 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</u> <u>материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры Инструктаж,	игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательн о	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли,	Обсуждение.

			- игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методическим</u> <u>ате</u> <u>риалы:</u> карточки.	
--	--	--	---	--	--

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

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>