



**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Киреевский центр образования № 4»  
администрации муниципального образования Киреевский район**

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор МКОУ «Киреевский центр образования № 4»  _____ Е.П. Алтухова Приказ № 134 от «31» августа 2022 г. 
--	---

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
объединения дополнительного образования**

**«Волейбол»**

**Срок реализации – 3 года**

**Автор – составитель программы:**

Шведов Алексей Евгеньевич,  
педагог дополнительного образования  
(учитель физической культуры)

г. Киреевск

2022

## **1. Пояснительная записка**

### **Актуальность программы**

Дополнительное образование детей - уникальная среда образования, которая объединяет воспитание, обучение, развитие подрастающего поколения. Одной из основных задач дополнительного образования детей в современных социальных условиях является оказание помощи обучающимся адаптироваться в обществе, реализации личностного потенциала; развитию творческих способностей детей. Данные задачи успешно реализуются на занятиях спортивными играми.

Актуальность данной образовательной программы, составленной в соответствии с образовательными программами по физическому воспитанию и потребностями общества состоит в том, что на сегодняшний день объем двигательной активности детей в режиме дня является минимальным из-за малоподвижного образа жизни. Резко возросла среди учащихся заболеваемость плоскостопием, сколиозом, хандрозом, мышечной дистрофией и избыточным весом. Появилась угроза здоровому образу жизни детей и подростков в лице таких негативных явлений общества, как ранняя токсикомания, наркомания, никотиновая и алкогольная зависимости.

При занятиях волейболом вырабатываются такие необходимые человеку качества как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Данная программа стимулирует к дальнейшему совершенствованию физического развития и достижениям в спорте, выработка стойкого иммунитета к негативным явлениям общества и стремлению к здоровому образу жизни. Она помогает приобрести опыт в коллективной тренировке и проявить при этом свои индивидуальные способности

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

### **Обоснование программы**

Данная программа представляет собой вариант планирования образовательного-

воспитательной деятельности в детском объединении.

Основная линия программы: привитие интереса к занятиям волейболом, как важнейшего средства развития личности ребенка.

Современная педагогика считает, что развитие личности ребенка является основной целью образования в любых его парадигмах. Личностно-развивающее обучение представляет собой наиболее распространенную образовательную стратегию на современном этапе развития отечественного образования.

В программе прослеживается, как автор выдвинул и обосновал своеобразные концептуальные положения: единство духовного, физического мира ребенка, природы и социума.

### **Характеристика особенностей программы.**

Комплектность программы основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса в участии педагога - ребенка – родителей - общеобразовательного учреждения. Особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Большое значение имеет принцип индивидуализации и дифференциации в подборе соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания для каждого обучающегося.

В объединение «Волейбол» принимаются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься этим видом спорта.

В процессе освоения программы возможны коллективные, групповые и индивидуальные занятия с учащимися.

Учебный план составлен на 9 учебных месяцев (сентябрь - май).

Основная форма занятий - тренировка.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и изучение особенности каждого занимающегося.

Преимущество направленности тренировочного процесса по годам обучения осуществляется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств ребенка.

Основной показатель образовательного процесса - динамика роста уровня физической подготовки учащихся и выполнение программных требований по ОФП.

Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного описания прочих основных средств, направленных на развитие физических качеств у детей.

*Цель программы* – формирование у учащихся целостного представления о физической культуре, её возможностях и повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, в воспитании личности, способности к самостоятельной творческой деятельности.

**Конечная цель** - достижение высоких результатов на районном и областном уровнях.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;
- совершенствование знаний и умений полученных на занятиях и соревнованиях;

**Развивающие:**

- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, психология;

- укрепление здоровья, соблюдение требований к личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;

**Воспитательные:**

- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;

**Программа построена на принципах:** гуманизации, личностно-ориентированной направленности, системности, коллективности.

## **Формы организации занятий**

Основная форма занятий - тренировка. В зависимости от конкретных задач подготовки применяются различные формы тренировочных занятий: индивидуальные, групповые.

## **Критерии эффективности программы**

Критериальный подход к оценке эффективности программы базируется на следующих направлениях:

- деятельностное направление - позволяет оценить сформированность теоретических и практических умений обучающимися по конечному результату выступления в соревнованиях;
- личностное направление позволяет выявить развивающий характер образовательного процесса, определить динамику изменения физического развития обучающихся.

В результате предполагается, что каждый занимающийся достигнет уровня физической и технической подготовки, позволяющей ему успешно выступать на районном и областном уровне.

## **Способы и формы подведения результатов деятельности**

В качестве оценки спортивной деятельности детей по данной программе используется простое наблюдение за проявлением знаний, умений и навыков у обучающихся в процессе занятий и участия в соревнованиях.

Процесс обучения и воспитания основывается на строго дифференцированном подходе к детям с учетом их возрастных и индивидуальных способностей. Важным фактором в освоении программы является заинтересованность детей. Поэтому изыскиваются такие формы занятий, которые бы способствовали пробуждению наибольшего интереса у обучающихся.

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям волейболом;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

- овладение основами техники волейболиста и других физических упражнений;

- воспитание черт спортивного характера;

- формирование должных норм общественного поведения;

- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности

**Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки, ч**

№ п/п	Тема	Год обучения
		1-2
<b><i>1. Теоретическая подготовка</i></b>		
<b>1</b>	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении волейбола. Развитие волейбола в России.	2
<b>2</b>	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	4
<b>3</b>	Правила игры в волейбол.	2
<b>4</b>	Гигиена и врачебный контроль	2
<b>Итого</b>		<b>10</b>
<b><i>2. Практическая подготовка</i></b>		
<b>1</b>	Общая физическая подготовка	60
<b>2</b>	Специальная физическая подготовка	42
<b>3</b>	Технико-тактическая подготовка	26
<b>4</b>	Контрольные упражнения и соревнования	6
<b>Итого</b>		<b>144</b>

## Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп 3-его года начальной подготовки, ч.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей (кондиционных и координационных);
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- приобретение необходимых технико – тактических знаний, умений и навыков при игре в волейбол;
- воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств.

№ п/п	Тема	Год обучения
		3
<b><i>1. Теоретическая подготовка</i></b>		
1	Вводное занятие. Развитие волейбола в России. Развитие волейбола в Тульской области.	2
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Знаменитые волейболисты – наши земляки.	4
3	Правила игры в волейбол. Техничко-тактические действия в игре.	2
4	Гигиена и врачебный контроль. Самоконтроль во время занятий и соревнований.	2
<b>Итого</b>		<b>10</b>
<b><i>2. Практическая подготовка</i></b>		
1	Общая физическая подготовка	42
2	Специальная физическая подготовка	50
3	Техничко-тактическая подготовка	32
4	Контрольные упражнения и соревнования	10
<b>Итого</b>		<b>144</b>

## Содержание тем

### **I. Теоретическая подготовка**

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу среди школьников. Описание игры в мини-волейбол.

2 Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

3 Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

4 Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

5 Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

### **II. Практическая подготовка**

#### **Общая физическая подготовка.**

##### **1. Строевые упражнения.**

- понятие о строе и строевых командах;
- виды строя: шеренга, колонна;
- виды перестроений;



- действия в строю: построение, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя;

- походный и строевой шаг.

## **2 Гимнастические упражнения.**

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

- упражнения без предметов;

- упражнения с набивными мячами;

- упражнения для мышц туловища и шеи;

- наклоны вперед назад вправо влево;

- упражнения для мышц ног ;

- упражнения индивидуальные и в парах;

- упражнения со скакалкой;

- высоко-далекие прыжки с разбега;

- акробатические упражнения;

- группировки в приседе. сидя, лежа на спине;

- кувырки вперед, назад, перевороты боком;

## **3. Легкоатлетические упражнения.**

- бег, бег с ускорением;

- эстафетный бег;

- бег с препятствиями;

- прыжки в высоту;

- прыжки в длину с места и с разбега;

- метание малого мяча в цель, на дальность, с разбега.

## **4. Подвижные игры.**

- «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перекачивание каната».

## **2. Специальная физическая подготовка.**

### **1 Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.**

- бег по сигналу;

- стойка волейболиста;
- бег с остановками и изменением направления;
- «челночный бег»;
- бег приставными шагами;
- бег с набивными мячами в руках;
- прыжки вверх;
- падение и перекат;
- падения в прыжке;
- имитация подачи и нападающих ударов;
- подвижные игры.

## **2 Упражнения для развития прыгучести.**

- приседание и резкое выпрямление ног;
- приседание и прыжки вверх;
- упражнения с отягощением;
- приседания-выпрыгивание, выпрыгивание с приседа;
- полуприсед;
- прыжки на обеих ногах;
- многократные броски набивного мяча;
- прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении;
- прыжки вперед, назад, вправо, влево толчком обеих ног;
- прыжки со скакалкой;
- разнообразные подскоки и многократные прыжки с места;
- бег по лестнице вверх.

## **3 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.**

- сгибание и разгибание рук, круговые движения кистями ;
- попеременные сгибания лучезапястных суставов;
- упор лежа и передвижение на руках;
- многократные броски набивного мяча от груди;
- броски набивного мяча в парах;

- броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах;
- многократное повторение в тройках.

#### **4 Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении подачи мяча.**

- круговые движения рук с максимальной скоростью;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными мячами;
- упражнения с сопротивлением;
- упражнения с волейбольным мячом;
- выполнение ударного движения подачи по мячу;
- подачи с максимальной силой;
- подачи мяча слабейшей рукой.

#### **5 Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении нападающих ударов.**

- броски набивного мяча из-за головы двумя руками;
- метание теннисного мяча;
- метание с места ,с разбега ,после поворота, в прыжке;
- соревнования на точность метания мячей;
- многократное выполнение нападающих ударов: с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнером;
- упражнения с набивным мячом в парах.

#### **6 Упражнения для развития качеств необходимых при блокирование.**

- прыжковые упражнения;
- упражнения стоя у стены с баскетбольным мячом;
- выполнение упражнений до и после перемещения;
- многократные прыжки с доставанием подвешенного мяча;
- передвижение вдоль сетки приставными шагами;
- упражнения в парах стоя у сетки;
- упражнения в двойках тройках на согласованность действий.

### **3.Техническая подготовка**

#### **Техника нападения**

Тактика игры, включающая тактические приемы (комбинации), разделяется на тактику нападения и тактику защиты.

При этом различают:

- индивидуальные действия — действия одного игрока, направленные на решение конкретной тактической задачи;
- групповые действия — действия двух или нескольких игроков, направленные на решение общей тактической задачи;
- командные действия — деятельность всей команды на основе взаимодействия игроков, направленная на выигрыш в нападении или эффективную оборону в защите.

#### **ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ**

Индивидуальные тактические действия в нападении включают в себя выбор технического способа и эффективное его применение в зависимости от конкретной игровой ситуации.

#### **Упражнения для изучения и совершенствования индивидуальной тактики подачи:**

- подача с предварительным самозаданием на попадание мячом в определенную зону площадки соперника;
- подача в определенное место (на этом месте положен мат, начерчен мелом круг и т. д.).

#### **Упражнения с партнером:**

- подать мяч точно на партнера, какое бы место на площадке он не занимал;
- партнер занимает любое место на площадке, игрок подает мяч на свободное место.

#### **Упражнения для изучения и совершенствования индивидуальной тактики передачи мяча:**

- стоя на площадке у сетки, игрок подбрасывает над собой мяч и выполняет передачи вдоль сетки:

- а) в различных направлениях (вперед, назад, над собой),
- б) на различное расстояние (длинная, короткая, укороченная),
- в) различной высоты (высокие, средние, низкие).

#### **Упражнения с партнером:**

- оба игрока стоят на боковых линиях у сетки лицом друг к другу и выполняют передачу друг другу так, чтобы мяч поднимался над сеткой;
- то же, но вначале каждый игрок стоит за линией нападения, для передачи выбегает к сетке, а затем вновь возвращается обратно.

#### **Упражнения для изучения и совершенствования индивидуальной тактики применения нападающего удара:**

- нападающий удар с собственного подбрасывания так, чтобы мяч летел с максимальной скоростью (из зон 4, 3, 2);
- нападающий удар с собственного подбрасывания из зоны 4 с предварительным самозаданием на попадание мячом в определенную зону площадки соперника;
- то же, но из зон 3 и 2.

#### **Упражнения с партнером:**

- выполнение нападающих ударов из зон 4,3,2 с передачи партнера (попасть в одну из зон площадки соперника);
- нападающий удар с собственного подбрасывания в зонах 3, 4, 2, партнер выполняет блок. Игрокам предварительно ставятся задания: ударить мимо блока или по блоку так, чтобы мяч отлетел от рук блокирующего в аут.

**Групповые тактические действия в нападении** представляют собой взаимодействие двух или более игроков и включают в себя:

- первую передачу, выполняемую, как правило, из глубины площадки на переднюю линию;
- вторую передачу, выполняемую вдоль сетки от связующего игрока для нападающего удара;
- отвлекающие действия одного из игроков передней линии, дезориентирующие блокирующих игроков команды соперника; действия атакующего игрока, выполняющего нападающий удар. На линии атаки могут находиться: два

нападающих игрока (один атакующий, другой отвлекающий) и один связующий или три нападающих игрока (один атакующий, два отвлекающих) и один связующий игрок, вышедший с задней линии для выполнения передачи (обычно из зоны 6 или зоны 1 ).

### **Упражнения для изучения и совершенствования групповых тактических действий в нападении:**

- описанные выше упражнения в нападении двух и трех игроков индивидуальной тактики;
- игроки располагаются в зонах 6,3,4, 2, первая передача из зоны 6 в зону 3, вторая передача в зону 4 или 2 (игроки действуют в две очереди: один отвлекающим, другой атакующим);
- расположение игроков то же, первая передача из зоны 3 в зону 2, вторая передача - в зону 3 или 4 (игрок зоны 3 действует в первую очередь, с низкой передачи, игрок зоны 4 — во вторую очередь, со средней или высокой передачи).

**Командные тактические действия в нападении представляют собой взаимодействие 6 человек, т. е. игроков всей команды. Существуют следующие системы игры команды:**

- нападение с первой передачи (в современной игре применяется сравнительно редко);
- нападение со второй передачи через игрока передней линии (вторую передачу выполняет один из трех игроков передней линии);
- нападение со второй передачи игрока задней линии, выходящего на передачу с передней линии.

Действия команды складываются из тактических действий двух групп:

- а) групповые тактические действия 3—4 игроков в нападении (игроки выполняют: первую передачу, вторую передачу, отвлекающие действия, атаку);
- б) групповые тактические действия 2—3 игроков в защите (игроки выполняют действия страховки своего атакующего игрока

## ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Индивидуальные тактические действия в защите включают в себя выбор технического способа и эффективное его применение в зависимости от конкретной игровой ситуации.

### **Упражнения для изучения и совершенствования индивидуальной тактики приема мяча**

#### **Упражнения с партнером:**

- партнер стоит у сетки спиной к ней и выполняет нападающий удар (с места и в прыжке) на игрока, стоящего на площадке лицом к сетке;
- то же упражнение, но нападающий удар выполняется через сетку;
- партнер выполняет подачу, игрок принимает мяч.

#### **Упражнения с двумя партнерами:**

- на стороне соперника один партнер выполняет нападающий удар мимо блока с собственного набрасывания, другой партнер ставит ему блок;
- игрок определяет место удара и блока, выходя на место приема (из-за блока) и принимает мяч.

На стороне соперника оба партнера поочередно выполняют нападающие удары с собственного подбрасывания из зон 2 и 4; игрок на другой стороне принимает мяч от одного, а затем, перемещаясь по площадке, и от другого партнера.

С применением блока решаются следующие задачи индивидуальной тактики.

1. Защита отдельных мест на площадке, в этом случае закрывается определенное направление (зонный блок).
2. Защита всей площадки (ловящий блок).

### **Упражнения для изучения и совершенствования индивидуальной тактики блока**

#### **Упражнения с партнером:**

- партнер выполняет нападающий удар с собственного подбрасывания в одной из зон, игрок ставит блок.

### **Упражнения с двумя партнерами:**

- блокирование нападающих ударов, выполненных с передачи партнера (во всех зонах);
- групповое блокирование нападающего удара, выполненного партнером с собственного подбрасывания.

**Групповые тактические действия в защите** представляют собой взаимодействие двух и более игроков при атаке соперника. Они включают в себя блокирование, страховку, прием мяча. При взаимодействии страхующие и принимающие игроки ориентируются в своих действиях на действия блокирующего следующим образом: страхующий игрок стремится встать за блокирующим так, чтобы быть закрытым им от удара соперника; принимающий игрок, наоборот, стремится занять такую позицию, чтобы быть открытым от блока для приема мяча (т. е. выйти из-за блока). Таким образом, все групповые тактические комбинации в защите определяются числом игроков защиты и теми обязанностями, которые эти игроки выполняют в данный игровой момент.

### **Упражнения для изучения и совершенствования групповых тактических действий в защите:**

- те же, что в защите двух и трех партнеров индивидуальной тактики;
- игроки располагаются в зонах 3, 2, 1. Со стороны соперника выполняется нападающий удар в зоне 4. Игрок зоны 3 перемещается в зону 2 и вместе с игроком этой зоны выполняет групповой блок. Игрок зоны 1 перемещается вперед на страховку;
- игроки располагаются в зонах 4, 3, 5, выполняется то же упражнение при ударе соперника из зоны 2;
- игроки располагаются в зонах 3, 2, 1, 5. Со стороны соперника выполняется нападающий удар в зоне 4, Игроки зон 3 и 2 выполняют групповой блок, игрок зоны 1 выходит на страховку блока, а игрок зоны 5 на прием мяча от нападающего удара.



**Командные тактические действия в защите** представляют собой взаимодействие игроков всей команды. Существуют следующие системы игры в защите, которые определяются участием игрока, страхующего блок:

- защита со страховкой крайнего игрока; при блоке в зоне 2 или 4 страхующими соответственно являются крайние игроки задней линии, т. е. зоны 1 или 5;
- защита со страховкой центральным игроком; при блоке в любой зоне (2, 3, 4) страховку осуществляет центральный игрок зоны 6.

При приеме подачи игроки обычно располагаются в одну линию несколько дальше линии нападения. Передающий игрок может располагаться около сетки, если он является игроком передней линии или выходит на передачу с задней линии. Таким образом, при приеме подачи (действие защиты) команда разыгрывает мяч для атаки (действия нападения).

При приеме нападающих ударов (атаки соперника) игроки располагаются в соответствии с их ролями на площадке (блокирующий - страхующий-принимающий) так, чтобы закрыть все уязвимые места площадки и исключить возможность выигрыша соперника.

При приеме мяча или страховке мяч также разыгрывается для атаки, т.е. команда переходит к действиям нападения.

### **Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в соревнованиях по волейболу.

### **Ожидаемый результат**

Основными показателями выполнения программных требований на этапе начальной подготовки являются следующие показатели:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники игры в волейбол;
- динамика стабильности и роста результатов соревновательной деятельности.

## **Методическое обеспечение программы**

Для активного включения ребят в познавательную деятельность, улучшения их позиции в коллективе, создания доверительных отношений, закрепления полученных знаний используется игра (интеллектуальная, ролевая, подвижная), как метод организации учебно-воспитательного процесса.

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по волейболу можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке  
для волейболистов 1-2го года обучения на этапе начальной подготовки**

№ п-п	Контрольное упражнение	Оценка					
		мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
<b>1. Общая физическая подготовка</b>							
1	Бег 30м (сек)	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2	Бег 60 м (сек)	10,6	10,0	9,4	11,1	10,4	9,8
3	Прыжок в длину с места (см)	160	170	200	150	160	180
4	Подтягивание на перекладине (раз)	5	7	10	-	-	-
5	Отжимание в упоре на руках (раз)	14	16	20	10	14	16
<b>Специальная физическая подготовка</b>							
	Участие в соревнованиях по волейболу						

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке  
для волейболистов 3-го года обучения на этапе начальной подготовки**

№ п-п	Контрольное упражнение	Оценка					
		мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
<b>1. Общая физическая подготовка</b>							
1	Бег 30м (сек)	6,2	5,5	4,9	6,4	5,8	5,1
2	Бег 60 м (сек)	10,0	9,6	9,0	10,5	9,8	9,4
3	Прыжок в длину с места (см)	170	180	210	160	170	190
4	Подтягивание	6	9	12	-	-	-

	на перекладине (раз)						
5	Отжимание в упоре на руках (раз)	16	20	25	12	18	20
Специальная физическая подготовка							
	Участие в соревнованиях по волейболу						

## Литература к программе

- 1.«Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции», - Москва, 1986.,
2. Медицинский справочник тренера. - М, 1976.,
- 3.Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. Пособие для тренеров. ~ М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Основы волейбола. Сост. О.Чехов. - М.; Физкультура и спорт, 1979.

Пронумеровано, пронумеровано,  
скреплено печатью 21 листа

(ов)  
*двадцать один*

листа (ов)  
*31*

«*31*» *августа* 2022 г.

Директор  
МКУ «Куревский центр  
образования № 4»

*[Signature]*  
Е.П. Алтухова