

**Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
гимназия №24 имени М.В. Октябрьской г.Томска**

Утверждаю
Директор гимназии
М.И. Якуба
Приказ № 68-пр
от «29» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбольный клуб Gim.Family»

Вид программы в соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 (с изменениями на 30 сентября 2020 года)) – **физкультурно-спортивной направленности.**

Форма организации деятельности: волейбольный клуб

Направление: **физкультурно-спортивная**

Адресат программы: подростки 12-17 лет (5-10 классы). Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные

Срок реализации: 1 год (204 ч, т.е. 6 ч в неделю)

Составитель:
Мигаль Владимир Николаевич,
учитель физической культуры,

Структура программы

1. Пояснительная записка	4
2. Учебно-тематический план.....	8
3. Содержание программы.....	14
4. Планируемые результаты, формы аттестации и оценочные материалы.....	17
5. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.....	20
5.1. Методическое обеспечение программы.....	20
5.2. Материальное обеспечение программы.....	24
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	24

1. Пояснительная записка

Разработана программа на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ.
- Конституция Российской Федерации (ст. 43, 44).
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 02.06.2016г., с изм. и доп., вступившими в силу с 01.07.2016г).
- Фундаментальное ядро содержания общего образования.
- Концепция духовно - нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи «О направлении методических рекомендаций» №09-1762 от 18.08.2017г.
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка».
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 (с изменениями на 30 сентября 2020 года)).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- [Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ](#), утвержденного [приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816](#) (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный N 48226).
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20).
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее – Гигиенические нормативы).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.43598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
- Письмо Первого заместителя Министра просвещения РФ Д.Е.Глушко «Об организации работы общеобразовательных организаций» от 12.08.2020г. №ГД-1192/03».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 17.03.2020 № ДТ-41/06 «Об организации обучения в дистанционной форме».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17 марта 2020 г. №104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования,

соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации».

- Концепция сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации до 2030 года и дальнейшую перспективу, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.12.2024 № 3610-р.
- Примерная программа воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20).
- *Программа развития МАОУ гимназии № 24 им. М.В. Октябрьской г. Томска.*
- *Рабочая программа воспитания основного общего образования МАОУ гимназии №24 им. М.В. Октябрьской г. Томска.*
- *Положение о формах обучения в МАОУ гимназии №24 им. М. В. Октябрьской г. Томска.*
- *Правила внутреннего распорядка МАОУ гимназии № 24 им. М.В. Октябрьской г. Томска.*
- *Положение об организации образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при реализации основных общеобразовательных программ на всех уровнях образования гимназии.*
- *Устав МАОУ гимназии №24 им. М.В. Октябрьской г. Томска.*

При составлении программы использовались также нормативно-правовые документы, регулирующие деятельность спортивных школ, примерные программы по волейболу для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В.Чачина, Ю.П.Сыромятникова, М.Б.Ковалёв, использовался опыт работы Ю. Я. Янсона, А. Г. Сухарева, В. Оконя, Н. В. Кузьминой, А. А. Матвеева, Э. К. Ахмерова.

Новизна и оригинальность программы в том, что, **во-первых**, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься волейболом с «нуля» тем детям, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Во-вторых, в ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям, означает необходимость экпсихологического подхода, обращения к генетическим культурообразующим истокам личности.

В-третьих, в учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

Особенностью содержания программы является системное использование физических упражнений, в основе которых лежат целенаправленные двигательные действия. Педагогическая целесообразность системного использования физических упражнений – в достижении высокого уровня развития кинезиологического потенциала воспитанника, его двигательных способностей, приобретения навыков правильного выполнения движений. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Отличительной чертой программы является расширение возможностей использования детьми ценностей физической активности и спортивной культуры; практическое использование огромного креативного потенциала спорта для формирования физического и нравственного

здоровья, роста уровня культуры жизнедеятельности, достижения социальной и межнациональной гармонии и толерантности всех участников образовательного процесса.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы – в воспитании в детях ответственности за личное здоровье. Это волевое качество. Оно связано с морально-ценностной ориентацией личности на свое здоровье. Заметим, что волевые качества, характерные спорту, не даются от рождения и формируются только в ситуациях, требующих их проявления. Педагогически целесообразно развивать и тренировать эти способности в детстве, чтобы в зрелом возрасте достичь большего согласия и совершенствования в управлении самим собой. Также следует учитывать, что современные дети ведут малоподвижный образ жизни в условиях агрессивной информационной среды. Вовлечение детей к занятиям в спортивной секции формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от урока физической культуры, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического и творческого мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Адресат обучающихся

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбольный клуб Gim.Family» рассчитана на обучающихся в возрасте 12-17 лет.

Реализация программы строится через деятельность волейбольного клуба. Набор осуществляется на основе свободного выбора родителей (законных представителей).

Срок реализации программы – 1 год.

Одно из главных мест в системе физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе волейбол. Волейбол одна из старейших и самых популярных спортивных командных игр в мире. Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию и оказывает на организм всестороннее влияние.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбольный клуб Gim.Family» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Содержание программы сочетается со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в гимназии (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всеми возрастными категориями обучающихся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Командный характер игры «волейбол» воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый обучающийся может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические

качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Целью программы является: удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом и укрепление у них здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные

- формирование двигательных качеств;
- получение новых знаний;
- обучение игре в волейбол (техника, тактика).

Развивающие

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений);
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

Воспитательные

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол);
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

Ожидаемые конечные результаты:

- улучшение состояния здоровья детей и подростков;
- обеспечение содержательного досуга детей и подростков;
- рост популярности волейбола как массового вида спорта;
- формирование детских коллективов с положительными жизненными установками и интересами;
- рост спортивного мастерства и обеспечение успешного выступления команд в проводимых соревнованиях.

Наполняемость группы: 13 человек.

Коллектив состоит из 1 группы обучающихся. Группа может быть как разновозрастной, так и разновозрастной.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа.

Форма и режим занятий:

Форма организации детей на занятии: Групповая с организацией индивидуально-дифференцированных форм работы внутри группы, подгрупповая, теоретические занятия, беседы, инструкторская и судейская практика.

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом.

Длительность учебного часа– 40 минут.

Форма обучения - очная.

Ожидаемые результаты:

- улучшение здоровья, содействие правильному физическому развитию; рост интереса к занятиям спортом;
- формирование детского коллектива с положительными жизненными установками и интересами;

- укрепление состояния здоровья обучающихся и обеспечение содержательного досуга детей;
- освоение современной техникой и умением эффективно применять ее в игре;
- рост мастерства и успешное выступление команд в проводимых соревнованиях;
- формирование детского коллектива с положительными жизненными установками и интересами;
- выполнение контрольных переводных нормативов, участие в районных, городских и других соревнованиях.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Теоретическая подготовка, техника безопасности.	2	6	8
3.	Общая физическая подготовка (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры, ОРУ)	2	4	6
4.	Специальная физическая подготовка	2	50	52
5.	Техническая и тактическая подготовка	2	50	52
6.	Инструкторская и судейская практика	2	6	8
7.	Контрольные испытания	2	12	14
8.	Соревнования	12	44	56
	Резерв	0	6	6
	Всего часов	25	179	204

Тематический план

Раздел	Тема №	Количество часов
1. Вводное занятие. 2 ч	Знакомство с коллективом, целью и программой.	1
	Беседа об охране здоровья. Упражнения на общую физическую подготовку	1
2. Теоретическая подготовка, техника безопасности. 8 ч	Физическая культура и спорт в России.	1
	Сведения о строении и функциях организма человека.	1
	Влияние физических упражнений на организм занимающегося.	1
	Значение общей и важность специальной физической подготовки.	1
	Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни. Гигиена. Закаливание. Режим и питание	1

	спортсмена.	
	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.	1
	Требования к месту занятий, инвентарю, спортивной одежде и обуви.	1
	Основы методики тренировки. Инструктаж по технике безопасности	1
3.Общая физическая подготовка (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры, ОРУ). 6ч	Беговые упражнения; челночный бег. Учебная игра.	1
	Бег остановками, ускорением, эстафетный бег. Учебная игра	1
	Спортивные игры по упрощенным правилам. Учебная игра	1
	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Учебная игра	1
	Упражнения на гимнастических снарядах	1
	Прыжок в высоту с места, с разбега; и другие примерные упражнения	1
4. Специальная физическая подготовка. 42ч	по сигналу бег из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии)	1
	Бег из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии)	
	Бег с остановками и изменением направления	1
	Бег в колонне по одному вдоль границ площадки, выполняя определенные задания	1
	Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх	1
	Упражнения с отягощениями; мешок с песком	1
	Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении	1
	Прыжки в глубину, спрыгивание, прыжки вверх	1
	Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки	1
	Прыжки, бег по крутым склонам.	1
	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями	1
	Бег с остановками и изменением направления	1
	Бег в колонне по одному вдоль границ площадки, выполняя определенные задания	1
	Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх	1
	Упражнения с отягощениями; мешок с песком	1
	Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении	1
	Прыжки в глубину, спрыгивание, прыжки вверх	1
	Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки	1
	Прыжки, бег по крутым склонам	1
	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые	1

	движения кистями	
	Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками	1
	Упражнения для кистей рук с гантелями	1
	Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером	1
	Броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках	1
	Прыжковые упражнения, в сочетании с подниманием рук вверх	1
	остановка и принятие исходного положения для блокирования	1
	Многократные прыжки с доставанием ладонями повешенного набивного мяча	1
	Бег (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа	1
	Бег с остановками и изменением направления; челночный бег (приставными и с крестными шагами)	1
	Бег в колонне, выполняя определенные задания (ускорение, остановка)	1
	Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх	1
	Упражнения с отягощениями; мешок с песком, штанга	1
	Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, лицом вперед, боком и спиной вперед	1
	Прыжки в глубину, спрыгивание, прыжки вверх	1
	Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки	1
	Прыжки по лестнице вверх	1
	Бег по крутым склонам	1
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
	Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками	1
	Упражнения для кистей рук с гантелями	1
	Броски набивного мяча над собой	1
	Броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках	1
	Прыжковые упражнения, в сочетании с подниманием рук вверх	1
	Передвижение вдоль сетки лицом к ней	1
	Многократные прыжки с доставанием ладонями повешенного набивного	1
	По сигналу бег на из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии)	1
	Бег с остановками и изменением направления; челночный бег (приставными и с крестными шагами);	1
	Бег в колонне по одному, выполняя определенные задания (ускорение, остановка)	1
	Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх	1
	Упражнения с отягощениями; мешок с песком, штанга	1
	Прыжки на одной и обеих ногах на месте	1
5. Техническая и тактическая подготовка. 42ч	Вторая передача мяча сверху двумя руками у сетки	1
	Вторая передача мяча сверху двумя руками у сетки	1
	Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями	1
	Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения	1
	Передача мяча в прыжке после имитаций нападающего удара	1

	Передачи мяча сверху двумя руками	1
	Передача мяча одной рукой сверху вперед, назад	1
	Верхняя прямая подача на точность	1
	Верхняя прямая планирующая подача на точность	1
	Чередование способов подач	1
	Прямой нападающий удар	1
	Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями	1
	Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения	1
	Передача мяча в прыжке после имитаций нападающего удара	1
	Передачи мяча сверху двумя руками	1
	Передача мяча одной рукой сверху вперед, назад	1
	Верхняя прямая подача на точность	1
	Верхняя прямая планирующая подача на точность	1
	Чередование способов подач	1
	Прямой нападающий удар	1
	Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач	1
	Нападающий удар по блоку	1
	Нападающий удар с переводом вправо, влево	1
	Нападающий удар с задней линии	1
	Имитация нападающего удара и передача двумя руками	1
	Имитация нападающего удара и скидка	1
	Выполнение приема мяча различными способами	1
	Одиночное и групповое блокирование	1
	Чередование нападающих ударов на силу и точность	1
	Имитация нападающего удара и откидка	1
	Имитация передачи в прыжке и нападающий удар	1
	Тактические комбинации со скрестным перемещением игроков	1
	Тактические комбинации с участием в нападении	1
	Тактика игры в нападении	1
	Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии	1
	Вторая передача мяча сверху двумя руками у сетки	1
	Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями	1
	Передача мяча снизу двумя руками	1
	Передача мяча в прыжке после имитаций нападающего удара	1
	Передачи мяча сверху двумя руками	1
	Передача мяча в прыжке после имитаций нападающего удара	1
	Передачи мяча сверху двумя руками	1
	Передача мяча одной рукой сверху вперед, назад	1
	Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой	1
	Верхняя прямая планирующая подача на точность, силовая подача в прыжке	1
	Чередование способов подач	1
	Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач	1
	Прямой нападающий удар	1
	Нападающий удар по блоку - за боковую линию	1

	Нападающий удар с переводом вправо, влево	1
	Нападающий удар с задней линии	1
	Имитация нападающего удара и передача двумя руками	1
6.Инструкторская и судейская практика. 8ч	Знание всех разделов официальных правил игры в волейбол	1
	Составление комплексов упражнений для каждой части тренировочных занятий	1
	Ведение индивидуальных спортивных дневников	1
	Помощь в проведении учебно-тренировочных занятий, практика судейства, секретарь, судья информатор	1
	Помощь в организации и проведении соревнований по волейболу, в гимназии	1
	Помощь в организации и проведении соревнований по волейболу, в гимназии	1
	Помощь в организации и проведении соревнований по волейболу, в гимназии	1
	Помощь в организации и проведении соревнований по волейболу, в гимназии	1
7. Контрольные испытания. 14ч	Учебная игра. Бег 30м. (6х5м), (сек.)	1
	Учебная игра. Бег 30м. (6х5м), (сек.)	1
	Учебная игра. Прыжок в длину с места (см)	1
	Учебная игра. Прыжок в длину с места (см)	1
	Учебная игра. Метание набивного мяча 1кг.из-за головы двумя руками – стоя (м.)	1
	Учебная игра. Метание набивного мяча 1кг.из-за головы двумя руками – стоя (м.)	1
	Учебная игра. Прыжок вверх с места толчком двух ног (см.)	1
	Учебная игра. Прыжок вверх с места толчком двух ног (см.)	1
	Учебная игра. Длина тела (см.)	1
	Учебная игра. Длина тела (см.)	1
	Учебная игра. Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (сек.)	1
	Учебная игра. Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (сек.)	1
	Учебная игра. Бег 30м. (6х5м), (сек.)	1
	Учебная игра. Бег 30м. (6х5м), (сек.)	1
8.Соревнования. 56 ч	Обучающиеся участвуют в соревнованиях гимназического уровня	1
	Обучающиеся участвуют в соревнованиях гимназического уровня	1
	Обучающиеся участвуют в соревнованиях гимназического уровня	1
	Обучающиеся участвуют в соревнованиях гимназического уровня	1
	Обучающиеся участвуют в соревнованиях гимназического уровня	1
	Обучающиеся участвуют в соревнованиях гимназического уровня	1
	Обучающиеся участвуют в соревнованиях гимназического уровня	1

1. Вводное занятие. 2 ч

Знакомство с коллективом, целью и программой. Проведение инструктажа по технике безопасности при проведении занятий. Беседа об охране здоровья. Упражнения на общую физическую подготовку.

2. Теоретическая подготовка, техника безопасности. 8 ч

Физическая культура и спорт в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни. Гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Физиологические основы спортивной тренировки. Значение общей и важность специальной физической подготовки. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки. Основы методики тренировки. Требования к месту занятий, оборудованию, инвентарю, спортивной одежде и обуви. Уход за ними. Инструктаж по технике безопасности

3. Общая физическая подготовка (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры, ОРУ). 6ч

Упражнения для развития быстроты:

- легкоатлетические беговые упражнения;
- бег на короткие дистанции (30-60 метров) с высокого старта;
- челночный бег;
- повторный бег с ускорением на дистанции;
- бег остановками, ускорением, поворотами, прыжками;
- эстафетный бег.

Упражнения для развития выносливости:

- бег в среднем темпе;
- кросс по пересеченной местности;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны вперед, назад, влево, вправо (из различных положений);
- махи ноги вперед, назад, в стороны;
- гимнастический мост из положения стоя и лежа на спине;
- гимнастический шпагат.

Упражнения для развития ловкости:

- разнообразные кувырки;
- стойка на лопатках, руках, голове с помощью партнера; подвижные игры, эстафеты с предметами; метание мяча в цель.

Упражнение для развития силы:

- общеразвивающие упражнения на все группы мышц;
- лазание по канату, подтягивание на низкой и высокой перекладине, отжимание от скамейки и пола;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- упражнение с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными мячами; и другие примерные упражнения.

Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки через скакалку, скамейку, гимнастическую резину; прыжки на одной и двух ногах; многоскоки, ножницы; тройной прыжок;
- прыжок в высоту с места, с разбега; и другие примерные упражнения.

Подвижные и спортивные игры:

- «День и ночь», «Цепи кованные», «Салки», «Поймай лису», «Ударил -беги», «Караси и щуки», «Снайпер», «Третий лишний», «Волк во рву», «Удочка», «Мини-лапта», «Пятнашки», «Вызов» и многие другие, баскетбол, футбол, гандбол по упрощенным правилам.

4. Специальная физическая подготовка. 52ч

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 15м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, нос перемещением приставными и скрестными шагами;
- бег с остановками и изменением направления; челночный бег (приставными и скрестными шагами);
- бег в колонне по одному вдоль границ площадки, выполняя определенные задания (ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх, падение и перекат).

Упражнения для развития прыгучести:

- приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх;
- упражнения с отягощениями; мешок с песком, штанга (ее масса устанавливается индивидуально) приседания, выпрыгивания;
- прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, лицом вперед, боком и спиной вперед;
- прыжки в глубину, спрыгивание, прыжки вверх;
- прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки;
- прыжки через рвы, канавы, по песку без обуви, по лестнице вверх;
- бег по крутым склонам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжатие и разжатие пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча от груди двумя руками;
- упражнения для кистей рук с гантелями;
- броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером;
- броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:

- прыжковые упражнения, в сочетании с подниманием рук вверх и касанием подвешенного мяча;
- передвижение вдоль сетки лицом к ней, приставными шагами правым и левым боком, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
- многократные прыжки с доставанием ладонями повешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах. и многие другие упражнения на усмотрение педагога и степени готовности занимающихся.

5. Техническая и тактическая подготовка. 52 ч

Техника нападения:

- вторая передача мяча сверху двумя руками у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с последующим падением,
- передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями,
- передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки,
- передача мяча в прыжке после имитаций нападающего удара вперед и назад через зону; чередование откидок вперед и назад,

- передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки,
- передача мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке, в прыжке,
- верхняя прямая подача на точность с максимальной силой,
- верхняя прямая планирующая подача на точность, силовая подача в прыжке,
- чередование способов подач в сочетании с требованиями точности,
- прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач,
- прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи,
- нападающий удар по блоку - за боковую линию,
- нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево,
- нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке,
- имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой в прыжке (для связующих),
- имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии.

Техника защиты:

- выполнение приема мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих,
- одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию (блокирующим известны зоны и направления ударов).

Тактика нападения:

- чередование нападающих ударов на силу и точность,
- имитация нападающего удара и откидка,
- имитация передачи в прыжке и нападающий удар,
- тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполняет игрок, выходящий с задней линии),
- тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии,
- тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока,
- варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.

6. Инструкторская и судейская практика. 8ч

Знание всех разделов официальных правил игры в волейбол. Составление комплексов упражнений для каждой части тренировочных занятий. Ведение индивидуальных спортивных дневников. Помощь в проведении учебно-тренировочных занятий, практика судейства, секретарь, судья информатор. Помощь в организации и проведении соревнований по волейболу, в гимназии.

7. Контрольные испытания. 14ч

По окончании третьего этапа обучающиеся сдают контрольные нормативы, приведенные в таблице (приложение 1).

8. Соревнования. 56 ч

Обучающиеся участвуют в соревнованиях городского и регионального уровня.

Резерв – 6ч

4. Планируемые результаты, формы аттестации и оценочные материалы.

Обучающийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности;
- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы. Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Оценочные материалы

Подготовка обучающегося на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- полное знание учебного материала, предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету;
- знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением практической части программы, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что обучающийся обладает необходимыми знаниями и умениями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога. Нормативы сданы (контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке).

Критерии выставления оценки «не зачтено»: «не зачтено» выставляется обучающимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой теоретических и практических заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер. Не сданы нормативы (контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке).

Диагностическое обеспечение программы

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных

мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по уровням подготовленности

№ п/п	Контрольные нормативы	1 уровень	2 уровень	3 уровень
1.	Бег 30м. (6х5м), (сек.)	12,0	11,5	11,0
2.	Прыжок в длину с места (см)	170	185	205
3.	Метание набивного мяча 1кг.из-за головы двумя руками – стоя (м.)	7,5	8,5	9,5
4.	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см.)	40	45	54
5.	Длина тела (см.)	156	164	170
6.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (сек.)	27,0	26,5	26,0

Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату

№ п/п	Контрольные нормативы	1 уровень	2 уровень	3 уровень
	Техническая подготовка			
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (Вторая передача в стену, находясь 1,5м от стены, мишень 1х1м. из 10 попыток		3	4
2.	Подача на точность: 10 – 12 лет – верхняя прямая; 13 – 15 лет – верхняя прямая по зонам; 16 – 17 лет – в прыжке.		3	4
3.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность		3	3
4.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)		2	3
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи), 5 попыток		1	2
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову), 5 попыток.		1	2
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность, 5 попыток.		1	2
	Тактическая подготовка			
1	Контрольные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16-17 лет вторая передача выходящим игрокам).			2
2	Участие в соревнованиях, игр (5)		5	5

5.Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

5.1.Методическое обеспечение программы

Наименование объектов и средств методического обеспечения	кол-во
Волейбол в школе. Пособие для учителя. М.: Просвещение. 111с.	Д
Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. – М.: Советский спорт	Д
Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983.	Д
Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.	Д
Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2007.	Д
Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.	Д
Дидактические материалы по основным разделам	Г
Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
Методические издания по физической культуре для учителей	Д

Список литературы

1. Железняк Ю. Д. Юный волейболист. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
2. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. Физическая культура. Высшая школа. 1989 г.
3. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для »ус...». пед. ин-тов].- М: Выш. школа, физ. воспитания 1979.
4. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988
5. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. Физическое воспитание. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.
- 7.Д.Железняк. Подготовка юных волейболистов. М., Просвещение. 1989г
8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.
9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.

Подготовка обучающихся осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися.

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Теоретическая подготовка	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным	- литература по теме;	- скакалки; - гимнастические	контрольные нормативы по ОФП

	методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- слайды; - карточки с заданием.	скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
4. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
5. Инструкторская и судейская практика	- турнир.	- карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка;	- учебно-тренировочная игра;
7. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы	- контрольные нормативы; - помощь в су действе.
8. Соревнования	Соревнования	---	- волейбольные	Соревнования

			мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента	
--	--	--	---	--

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятии может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. В начале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Формы занятий и контролирующие материалы для оценки планируемых результатов освоения программы

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по

	упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

5.2. Материальное обеспечение программы.

Для успешной реализации программы необходимы:

- Помещение, отводимое для занятий, которое отвечает санитарно-гигиеническим требованиям: должно быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 13 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями;
- Общее освещение спортивного зала лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение;
- Специальное оборудование: Мячи, Сетка в/б, Свисток, Мячи теннисные.

Для успешной реализации программы необходимы:

- скакалки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты;
- перекладины;
- мячи;
- гимнастические скамейки;
- резиновые амортизаторы;

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	кол-во
Стенка гимнастическая	Г
Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
Скамья атлетическая вертикальная, наклонная	Г
Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
Пульсометр	Г
Шагомер электронный	Г
Стойки волейбольные универсальные	Д
Сетка волейбольная	Д
Аптечка	Д
Сетка для переноса и хранения мячей	Д
Секундомер	Д
Площадка игровая волейбольная	Д

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Контрольные испытания и нормативы по общей физической подготовке

Наименование упражнения	ЮНОШИ				ДЕВУШКИ			
	Возраст	Результат			Возраст	Результат		
		«3»	«4»	«5»		«3»	«4»	«5»
Бег 60м (с)	<u>10 лет</u>	11,8	11,2	10,6	<u>10 лет</u>	12,2	11,2	10,6
	<u>11 лет</u>	11,2	10,6	10,0	<u>11 лет</u>	11,4	10,6	10,0
	<u>12 лет</u>	11,4	10 4	9,8	<u>12 лет</u>	11,2	10 4	9,8
	<u>13 лет</u>	11,0	10,2	9,4	<u>13 лет</u>	11,2	10,2	9,4
	<u>14 лет</u>	10,5	9,7	8,8	<u>14 лет</u>	10,7	9,7	8,8
	<u>15 лет</u>	10,0	9,2	8,4	<u>15 лет</u>	10,5	9,2	8,4-
Бег 100м (с)	<u>16 лет</u>	15,5	14,9	14,5	<u>16 лет</u>	17,8	17,0	16,5
	<u>17 лет</u>	15,0	14,5	14,2	<u>17 лет</u>	17,0	16,5	16,0
Челночный бег	<u>10 лет</u>	9,9	9,5-9,0	8,6	<u>10 лет</u>	10,4	10,0-9,5	9,1
	<u>11 лет</u>	9,7	9,3-8,8	8,5	<u>11 лет</u>	10,1	9,7-9,3	8,9
	<u>12 лет</u>	9,3	9,0-8,6	8,3	<u>12 лет</u>	10,0	9,6-9,0	8,8
	<u>13 лет</u>	9,3	9,0-8,6	8,3	<u>13 лет</u>	10,0	9,5-9,0	8,7
	<u>14 лет</u>	9,0	8,7-8,3	8,0	<u>14 лет</u>	9,9	9,4-9,0	8,6
	<u>15 лет</u>	8,6	8,4-8,0	7,7	<u>15 лет</u>	9,7	9,3-8,8	8,5
	<u>16 лет</u>	8,2	8,0-7,6	7,3	<u>16 лет</u>	9,7	9,3-8,7	8,4
	<u>17 лет</u>	8,1	7,9-7,5	7,2	<u>17 лет</u>	9,6	9,3-8,7	8,4
Прыжки в длину с места	<u>10 лет</u>	130	140-160	185	<u>10 лет</u>	120	140-150	170
	<u>11 лет</u>	140	160-180	195	<u>11 лет</u>	130	150-175	185
	<u>12 лет</u>	145	165-180	200	<u>12 лет</u>	135	155-175	190
	<u>13 лет</u>	150	170-190	205	<u>13 лет</u>	140	160-180	200
	<u>14 лет</u>	160	180-195	210	<u>14 лет</u>	145	160-180	200
	<u>15 лет</u>	175	190-205	220	<u>15 лет</u>	155	165-185	205
	<u>16 лет</u>	180	195-210	230	<u>16 лет</u>	160	170-190	210
	<u>17 лет</u>	190	205-220	240	<u>17 лет</u>	160	170- 190	210
Бег 1000 м(с)	<u>10 лет</u>	8.01	5,01-8.00	5.00	<u>10 лет</u>	8.3 1	5,3 1-8.30	5.30
	<u>11 лет</u>	7.46	4.47-	4.46	<u>11 лет</u>	8,21	5.21-8.20	5.20
	<u>12 лет</u>	7.31	4.31-7.30	4.30	<u>12 лет</u>	8.11	5,11-8,10	5,10
	<u>13 лет</u>	7.16	4.21-7.15	4.20	<u>13 лет</u>	8.01	5.01-8.00	5.00
	<u>14 лет</u>	7.01	4.11-7.00	4.10	<u>14 лет</u>	7,51	4.51- 7.50	4.50
	<u>15 лет</u>	6.46	3.56-6.45	3,55	<u>15 лет</u>	7.41	4.41-7.40	4.40
	<u>16 лет</u>	6.31	3.37-6.30	3.36	<u>16 лет</u>	7.31	4.31-7.30	4.30
	<u>17 лет</u>	6.16	3.21-6.15	3.20	<u>17 лет</u>	7.21	4.21-7.20	4,20
Подтягивание (юноши)	<u>10 лет</u>	1	3-4	5	<u>10 лет</u>	8	9-17	18
	<u>11 лет</u>	1	4-5	6	<u>11 лет</u>	9	10-18	19
	<u>12 лет</u>	1	4-6	7	<u>12 лет</u>	9	10-18	19
	<u>13 лет</u>	1	5-6	8	<u>13 лет</u>	9	10-19	20
	<u>14 лет</u>	2	6-7	9	<u>14 лет</u>	9	10-19	20
	<u>15 лет</u>	3	7-8	10	<u>15 лет</u>	10	11-20	21
	<u>16 лет</u>	4	8-9	11	<u>16 лет</u>	10	11-20	21
	<u>17 лет</u>	5	9-10	12	<u>17 лет</u>	10	11-21	22
Подъем туловища за 30 сек (девушки)	<u>10 лет</u>				<u>10 лет</u>			
	<u>11 лет</u>				<u>11 лет</u>			
	<u>12 лет</u>				<u>12 лет</u>			
	<u>13 лет</u>				<u>13 лет</u>			
	<u>14 лет</u>				<u>14 лет</u>			
	<u>15 лет</u>				<u>15 лет</u>			
	<u>16 лет</u>				<u>16 лет</u>			
	<u>17 лет</u>				<u>17 лет</u>			