

Приложение 3  
к дополнительной  
общеобразовательной программе  
МБОУ СОШ № 20

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-  
средняя общеобразовательная школа № 20  
Чкаловского район, ул. Инженерная, 44, 8(343) 258 10 30**

Принят  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
от 26.08.2022 г.

Утверждено  
Директор МБОУ СОШ № 20  
С.Н. Сомов  
Приказ № 293 - О от 26.08.2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
«Волейбол»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст: 12-15 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:**

**Галимова А.А., педагог дополнительного образования**

г. Екатеринбург, 2022

## Содержание

|                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Пояснительная записка.....</b>                           | <b>3</b>  |
| <b>2. Учебно-тематический план.....</b>                        | <b>6</b>  |
| <b>3. Содержание программы.....</b>                            | <b>6</b>  |
| <b>4. Методическое обеспечение.....</b>                        | <b>7</b>  |
| <b>Приложение 1. Календарно-тематическое планирование.....</b> | <b>10</b> |
| <b>Приложение 2. Нормативы, контрольные точки.....</b>         | <b>13</b> |

## 1. Пояснительная записка

**Направленность программы:** образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «волейбол».

**Нормативно-правовую основу данного учебного плана составляют:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.2.2821-10, утвержденные постановлением главного санитарного врача РФ от 29.12.2011 года № 189 (с изменениями);
- Приказ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Концепция развития дополнительного образования детей» (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).
- Письмо Министерства образования и науки от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
- Устав МБОУ СОШ № 20.

**Актуальность.** Волейбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся 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.

Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия волейболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В волейболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

На программу зачисляются учащиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол».

**Цель программы:** сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

**Задачи:**

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- развитие физические качеств;
- расширение функциональных возможностей организма.
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- формирование потребности к здоровому образу жизни

**Отличительные особенности.** Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

**Адресат программы.** Возраст обучающихся - 12 -15 лет.

**Уровень:** базовый

### **Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы**

Продолжительность учебного года составляет 34 недели. Количество учебных занятий за 1 год составляет 153 часов. Максимальное число часов в неделю – 4,5. В учебный план дополнительного образования МБОУ СОШ № 59 входит курс «Волейбол». Курс «Волейбол» изучается из расчета 4,5 часа в неделю, 153 часов в год для обучающихся 6-8 классов.

| Курс     | Периодичность в неделю | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
|----------|------------------------|---------------------------|------------------------|
| Волейбол | 2 раза в неделю        | 4,5                       | 153                    |

### **Формы организации деятельности учащихся на занятии**

В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначаются помощники тренера и выполняют задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. В учебной практике акцент делается на формирование понятий строевых команд, подбор упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся умению организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере. Каждый должен знать и вести технический протокол игры, составить по форме заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

**Фронтальная:** работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

**Групповая:** организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

**Индивидуальная:** организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

## Планируемые результаты

В конце освоения программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальная адаптация обучающихся, формирование коммуникативных способностей, умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни обучающихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в волейбол, привитие любви к спортивным играм.

1. Воспитанники овладеют техническими приемами и тактическим взаимодействием в игре волейбол.

2. Узнают об особенностях зарождения, истории вида спорта волейбол и о физических качествах, а также правилах судейства и проведении соревнований.

3. Сформируют знания об основах личной гигиены, причинах травматизма при занятии волейболом и правилах его предупреждения.

4. Приобретенные знания смогут использовать для самостоятельных занятий по коррекции осанки, телосложения.

## 2. Учебно-тематический план

### Тематическое планирование

| № п/п | Название тем, разделов                                                | Теория    | Практика     | Количество часов | Форма аттестации и контроля |
|-------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|------------------|-----------------------------|
| 1     | Физическая культура и спорт в России.                                 | 2         | 0            | 2                | беседа                      |
| 2     | Сведения о строении и функциях организма занимающихся                 | 1         | 1            | 2                | беседа                      |
| 3     | Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом     | 1         | 1            | 2                | наблюдение                  |
| 4     | Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма | 2         | 0            | 2                | тестирование                |
| 5     | Правила соревнований, их организация и проведение                     | 1         | 1            | 2                | тестирование                |
| 6     | Общая и специальная физическая подготовка                             | 5         | 41           | 46               | тренировка                  |
| 7     | Основы техники и тактики игры                                         | 10        | 70           | 80               | соревнования                |
| 8     | Учебные игры и соревнования                                           | 5         | 16,5         | 21,5             | соревнования                |
|       | <b>Итого:</b>                                                         | <b>27</b> | <b>130,5</b> | <b>157,5</b>     |                             |

### 3. Содержание программы

#### Теоретические занятия.

**Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

#### Практические занятия.

##### **Общая физическая подготовка.**

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
  - совершенствование навыков естественных видов движений;
  - подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.
- Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.
- Подвижные игры.

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

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

##### **Практические занятия по технике нападения.**

**Действия без мяча. Перемещения и стойки:** - стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками:** - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

**Подача мяча:** - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

Нападающие удары.

#### **Практические занятия по технике защиты.**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки

**Действия с мячом.** Приём мяча

Блокирование

#### **Практические занятия по тактике нападения.**

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

#### **Практические занятия по тактике защиты.**

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

### **4. Методическое обеспечение**

Умения и навыки проверяются во время участия в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводятся 2 раза в год с выполнением контрольных нормативов.

**Дидактическое** обеспечение образовательного процесса: учебно-демонстрационные пособия, видеофильмы.

#### **Методические материалы**

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед используются наглядные пособия, учебные фильмы. Для успешного решения задач Программы 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 учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:* методы упражнений, игровой метод, соревновательный метод.

#### **Дидактические материалы**

- Картотека упражнений по волейболу.
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения игр по волейболу различных уровней.

**Оценочные материалы:** способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических

измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона, которые фиксируются в Листке здоровья. Эффективность оздоровления определяется по общепринятой методике. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по волейболу. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге — воспитание физически здоровых людей. Форма зачетов: мини – соревнования. Оценка результативности освоения программы проводится в середине и конце курса Программы в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

### **Материально-техническое оснащение образовательного процесса при реализации программы**

Спортивный зал оснащён спортивным инвентарём, теоретическими пособиями для обучения.

- Скамейки гимнастические;
- Маты гимнастические;
- Стенка гимнастическая;
- Перекладина навесная;
- Палки и обручи гимнастические;
- Волейбольные мячи;
- Волейбольная сетка.
- Скакалки.

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса при реализации программы**

Список литературы для педагога:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г. А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.- 144с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

Список литературы для учащегося:

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 2005.
2. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 2009.
3. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 2008.

**Приложение 1**

**Календарно-тематическое планирование**

| <b>№</b> | <b>Форма занятий</b> | <b>Тема занятий</b>                                                                         | <b>Количество часов по программе</b> | <b>Форма аттестации/контроля</b> |
|----------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| 1        | групповая            | Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).                                            | 1                                    | наблюдение                       |
| 2        | групповая            | Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.                          | 1                                    | тестирование                     |
| 3        | групповая            | Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.    | 1                                    | наблюдение                       |
| 4        | групповая            | Двойной шаг вперед, назад, скачок.                                                          | 1                                    | Элемент игры                     |
| 5        | групповая            | Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).                                             | 1                                    | наблюдение                       |
| 6        |                      | Прыжки (особенно в нападении, защите)                                                       | 1                                    | наблюдение                       |
| 7        | групповая            | Передача мяча сверху двумя руками в стенку.                                                 | 1                                    | тестирование                     |
| 8        | групповая            | Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.                                           | 1                                    | наблюдение                       |
| 9-10     | групповая            | Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.                                   | 2                                    | наблюдение                       |
| 11-15    | групповая            | Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. | 5                                    | тестирование                     |
| 16-20    | групповая            | Приём мяча сверху двумя руками.                                                             | 5                                    | наблюдение                       |
| 21-25    | групповая            | Выбор места для выполнения второй передачи.                                                 | 5                                    | наблюдение                       |
| 26-30    | групповая            | Сочетание способов перемещений.                                                             | 5                                    | тестирование                     |
| 31-35    |                      | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.                                              | 5                                    | наблюдение                       |
| 36-40    | групповая            | Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.                                              | 5                                    | наблюдение                       |
| 41-45    | групповая            | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.                                              | 5                                    | тестирование                     |
| 46-50    | групповая            | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.                                              | 5                                    | наблюдение                       |

|         |           |                                                                    |   |              |
|---------|-----------|--------------------------------------------------------------------|---|--------------|
| 51-55   | групповая | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.                     | 5 | наблюдение   |
| 56-60   | групповая | Нижняя прямая подача.                                              | 5 | тестирование |
| 61-65   | групповая | Выбор места для выполнения подачи.                                 | 5 | наблюдение   |
| 66-70   | групповая | Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.                     | 5 | наблюдение   |
| 71-74   |           | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче. | 5 | тестирование |
| 75-79   | групповая | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче. | 5 | наблюдение   |
| 80-84   | групповая | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче. | 5 | наблюдение   |
| 85-89   | групповая | Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче. | 5 | тестирование |
| 90-92   | групповая | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче. | 2 | наблюдение   |
| 93—94   | групповая | Выбор места при приёме нижней прямой подачи                        | 2 | наблюдение   |
| 95-96   | групповая | Верхняя прямая подача.                                             | 2 | тестирование |
| 97-98   | групповая | Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.           | 2 | наблюдение   |
| 99-103  |           | Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.                     | 5 | наблюдение   |
| 104-109 | групповая | Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.                     | 5 | тестирование |
| 110-114 | групповая | Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1                    | 5 | наблюдение   |
| 115-116 | групповая | Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.            | 2 | наблюдение   |
| 117-118 | групповая | Падения и перекаты после падения.                                  | 2 | тестирование |
| 119-120 | групповая | Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.            | 2 | наблюдение   |
| 121-122 | групповая | Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.            | 2 | наблюдение   |

|           |                          |                                                                                |       |              |
|-----------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------|
| 123-124   | групповая                | Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.                        | 2     | тестирование |
| 125-126   |                          | Чередование способов подач.                                                    | 2     | наблюдение   |
| 12-128    | групповая                | Выбор места для выполнения нападающего удара                                   | 2     | наблюдение   |
| 129-133   | групповая                | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки. | 5     | тестирование |
| 134-138   | групповая                | Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.            | 5     | наблюдение   |
| 139-143   | групповая                | Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.            | 5     | наблюдение   |
| 144-148   | групповая                | Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.            | 5     | тестирование |
| 149-153   | групповая                | Передача двумя руками в прыжке.                                                | 5     | наблюдение   |
| 154-155   | групповая                | Чередование способов подач.                                                    | 2     | тестирование |
| 156-157,5 | Индивидуальная-групповая | Сдача контрольных нормативов.                                                  | 2,5   | тестирование |
|           |                          | Итого                                                                          | 157,5 |              |

### Нормативы, контрольные точки

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### Физическая подготовленность

| Контрольные упражнения, требования                                      | Возраст | Девочки | Мальчики |
|-------------------------------------------------------------------------|---------|---------|----------|
| Бег 30 м с высокого старта (с)                                          | 12-15   | 5,0     | 4,9      |
| Бег 30 м (3х10) (с)                                                     | 12-15   | 11,9    | 11,2     |
| Прыжок в длину с места (см)                                             | 12-15   | 150     | 170      |
| Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)                  | 12-15   | 35      | 45       |
| Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: -сидя (м) | 12-15   | 5,0     | 6,0      |
| -в прыжке с места (м)                                                   | 12-15   | 7, 5    | 9,5      |

### Техническая подготовленность

| № п/п | Содержание требований (вид испытаний)                     | Количественный показатель |
|-------|-----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1     | 2                                                         | 3                         |
| 1.    | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4  | 4                         |
| 2.    | Подача верхняя прямая в пределы площадки                  | 3                         |
| 3.    | Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3            | 3                         |
| 4.    | Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу | 8                         |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 416534327891003442290759540767602278017667815827

Владелец Сомов Сергей Николаевич

Действителен с 25.08.2023 по 24.08.2024