

**Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа Камешкирского района»**

Рассмотрено:

на заседании Трудового коллектива

протокол №6 от 09.12.2020г

Утверждаю:

Директор МБУ ДО «ДЮСШ Камешкирского
района»



Н. Г. Макарова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Направление: физкультурно-спортивное

Возраст детей: с 9 -18лет

Срок реализации: 3 год

Составитель программы:

Тренер-преподаватель

Шаронов Александр Николаевич

с. Русский Камешкир

2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 2. Учебно – тематический план | 10 |
| 3. Содержание программы | 14 |
| 4. Методическое обеспечение | 20 |
| 5. Список информационных источников.. .. | 21 |
| 6. Приложения | 23 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Уставом МБУ ДО «ДЮСШ Камешкирского района».

Программа физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на повышение двигательной активности детей и подростков, совершенствование технических умений и приобретение новых двигательных навыков, формирование умения работать в команде, воспитывая тем самым дисциплинированность и ответственность.

Актуальность программы состоит в растущем интересе к волейболу, как универсальному виду спорта. Систематические занятия волейболом оказывают на организм занимающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Волейбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Новизна данной программы заключается в привлечении детей с раннего возраста к систематическим занятиям волейболом, развитию основных физических качеств с помощью специальных упражнений. Она дает возможность пройти обучение с «нуля» тем детям, которые еще не изучали волейбол по программе общеобразовательной школы.

Отличительные особенности программы. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Цель программы: выявление и развитие физических способностей каждого ребенка, укрепление здоровья и формирование позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий волейболом.

Задачи:

Первый год обучения:

- формировать знания по истории развития волейбола;
- обучать начальным навыкам игры в волейбол;
- прививать интерес к систематическим занятиям волейболом;
- обучать правильному выполнению подводящих и имитационных двигательных движений для освоения техники разбега и прыжка в нападающем ударе, передачи сверху и снизу двумя руками;
- знакомить с техникой перемещений в стойке волейболиста, защитными действиями;
- развивать физические качества с помощью акробатических, легкоатлетических и специальных упражнений;
- воспитывать чувство товарищества, личной ответственности за результат тренировочного процесса;
- формировать представление о здоровом образе жизни.

Второй год обучения:

- обогащать знания в области развития волейбола;
- обучать тактике защиты: игровым комбинациям, индивидуальным, групповым и индивидуальным действиям, игре в обороне, в атаке, на подстраховке;
- обучать тактике защиты: нападающему удару из всех зон, зонной обороне, силовой подаче;
- знакомить с методами и видами закаливания организма;
- развивать координацию и прыгучесть с помощью упражнений из других видов спорта;
- формировать навыки самостоятельных занятий с помощью утренней гимнастики и разнообразных общеразвивающих упражнений.
- воспитывать личностные качества: дисциплинированность, ответственность, товарищество;
- формировать потребность в самоорганизации.

Третий год обучения:

- формировать знания, умения и навыки через соревновательную деятельность;
- закрепить методы и виды закаливания организма;
- обучать специальным навыкам игры в волейбол (сочетание способов перемещений, способов подачи на точность, в ближнюю и дальнюю половины площадки);
- развивать двигательные способности с помощью общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами, прыжков через препятствия, лазания по канату, лестнице, кувырков, переворотов;
- совершенствовать технику одиночного блокирования прямого нападающего удара по ходу;
- совершенствовать технику самостраховки и самоконтроля;
- воспитывать личностные качества: дисциплинированность, ответственность, товарищество;
- формировать осознанную потребность в здоровом образе жизни.

Осуществляя работу по общефизической подготовке, тренер – преподаватель руководствуется основными **методами и принципами обучения:**

- принцип оздоровительной направленности (при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий следует определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся);

- принцип воспитывающего обучения (проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях; обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей);
- принцип сознательности и активности (выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья);
- принцип доступности: при подборе упражнений учитывать возраст, пол детей и состояние их здоровья;
- принцип систематичности и последовательности (следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки);
- принцип постепенного повышения требований (реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки);
- принцип комплексности (выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий);
- принцип вариативности (дает определенную свободу выбора средств и методов физической подготовки).

Срок реализации программы:

Настоящая программа рассчитана на 3 года обучения. 1 год - начальное образование, 2 год – этап формирования и закрепления основных двигательных умений и навыков, 3 год – совершенствование технико-тактических элементов. На обучение по данной программе зачисляются дети 9 - 17 лет, желающие заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний относительно занятий физической культурой, предоставившие согласие родителей (законных представителей).

Режим занятий:

Продолжительность занятий для детей 9 – 17 лет составляет 3 часа (1 академический час – 40 минут) 2 - 3 раза в неделю.

Общее количество часов в один год обучения: 144 часа (при нагрузке 4 часа в неделю), 216 часов (при нагрузке 6 часов в неделю).

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается 15 - 20 человек.

В программе учитываются психологические, возрастные и физические особенности обучающихся. Педагог может увеличить или уменьшить объём и степень технической сложности материала в зависимости от возможностей обучающихся и конкретных условий.

Формы организации занятий:

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: учебное занятие (групповая, индивидуальная тренировка), теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), тренировочные и товарищеские игры, восстановительно-профилактические, оздоровительные и культурно-массовые мероприятия.

Обучение по данной программе может быть организовано в очно – заочной форме с применением дистанционных технологий.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для обучающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки волейболиста и тактико-техническим действиям волейболиста.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится в результате промежуточной аттестации с учетом выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и технической подготовке.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Результатом освоения данной программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

по окончании первого года обучения учащиеся

должны знать:

- правила техники безопасности во время тренировочного занятия;
- историю развития волейбола в России;
- упрощенные правила игры в волейбол;
- гигиенические требования к месту занятий и к одежде; иметь представление о здоровом образе жизни;
- основные приемы оказания первой медицинской помощи.

должны уметь:

- технически правильно осуществлять перемещение в стойке волейболиста;
- осуществлять передачу сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками, верхнюю прямую подачу мяча;
- технически верно выполнять разбег и прыжок в нападающем ударе, технику удара по мячу;
- уметь выполнять защитные действия: падение при приёме мяча снизу и сверху, имитацию нападающего удара, верхнюю прямую подачу сверху.
- выполнять самостоятельную работу.

должны владеть:

- игровыми комбинациями;
- системой игры;
- индивидуальными, групповыми действиями;
- проявлять личностные качества: дисциплинированность, ответственность, товарищество.

по окончании второго года обучения учащиеся

должны знать:

- правила техники безопасности;
- историю развития волейбола в России, лучших спортсменов;
- основы судейской терминологии, права и обязанности игроков;
- основы закаливания, режима дня;
- профилактику травматизма;
- приемы оказания первой доврачебной помощи;
- профилактику допинга.

должны уметь:

- правильно сочетать способы перемещений: приставным шагом, лицом, левым боком, двойным шагом вперед.

- технически правильно осуществлять передачу мяча сверху двумя руками в прыжке в тройке, прием мяча снизу в группе;
- выполнять прямую подачу через сетку, подачу в стенку;
- выполнять прямой нападающий удар из всех зон.

должны владеть:

- нападающим ударом из всех зон;
- игрой в обороне, на подстраховке, в атаке;
- индивидуальными, групповыми и командными действиями; комбинационной игрой;
- использовать разнообразные физические упражнения и навыки самоорганизации в самостоятельной работе;
- проявлять чувство товарищества, личную ответственность за результат тренировочного процесса.

по окончании третьего года обучения учащиеся

должны знать:

- правила техники безопасности: во время тренировочных занятий, экскурсий, соревнований, тестовых испытаний, в связи с угрозой террористических актов;
- историю развития волейбола;
- основы судейской терминологии, правила игры, соревнований;
- особенности питания, режима дня, организации свободного времени, методы и виды закаливания организма; ведения здорового образа жизни.
- профилактику спортивного травматизма.

должны уметь:

- осуществлять контроль за изменениями ЧСС, артериального давления;
- правильно сочетать способы перемещений: приставным шагом, скрестным шагом вправо, спиной вперед; скачком назад, вправо, влево;
- выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первую передачу из зоны 2;
- чередовать способы подач на точность, в ближнюю и дальнюю половины площадки.

должны владеть:

- одиночным блокированием прямого нападающего удара по ходу;
- выполнением нападающего удара из всех зон (на точность и силу);
- системой игры;
- техникой самостраховки и самоконтроля;
- проявлять личностные качества: дисциплинированность, ответственность, товарищество.

Формы и способы отслеживания результатов:

Текущий контроль образовательного процесса проводится через учет посещаемости занятий, соревновательных упражнений («Кто больше», «Точно в цель» и т.п.), в виде контрольных и товарищеских игр и последующего разбора игры в целом и индивидуально; контроль над выполнением нормативов, тестирование, протокол соревнований, фото, видеозапись игр.

К итоговому контролю по каждому году обучения можно отнести такую форму оценки соревновательной подготовки, как составление рейтинга учащихся, а также отзывы детей и родителей.

О результатах оздоровительной деятельности можно судить по следующим показателям: снижение заболеваемости, утомляемости, повышение физической

подготовленности. Способы оценки результатов оздоровительной деятельности: анализ медицинских осмотров в начале и конце учебного года; сопоставление результатов (нормативов) по физической подготовке в начале и конце года.

Результат воспитательной деятельности можно отследить по следующим качествам детей: целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, настойчивость, дружный коллектив, взаимопомощь. Для оценки результата воспитательной деятельности используются: педагогическое наблюдение; беседы и анкетирование занимающихся и их родителей; анализ сохранения контингента групп за учебный год.

Формы аттестации (подведения итогов): тестирование (выполнение и прием контрольных нормативов по физической, технической и тактической подготовке), участие в товарищеских матчах, учебно-тренировочных играх, соревнованиях.

2. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 1

| № п/п | Наименование тем | Количество часов по нагрузке | | | | | | | | | Формы контроля |
|-------|---|------------------------------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|--|
| | | 144 | | | 216 | | | 216 | | | |
| | | Т | П | В | Т | П | В | Т | П | В | |
| 1. | Комплектование групп. Инструктаж по технике безопасности | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | собеседование наблюдение |
| 2. | Теоретическая подготовка | 4 | - | 4 | 8 | - | 8 | 8 | - | 8 | опрос |
| 3. | Общая физическая подготовка | 15 | 35 | 50 | 25 | 45 | 70 | 25 | 45 | 70 | зачет |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 12 | 28 | 40 | 25 | 35 | 60 | 25 | 35 | 60 | зачет |
| 5. | Технико-тактическая, психологическая подготовка | 12 | 26 | 38 | 16 | 40 | 56 | 16 | 40 | 56 | тренировочные игры, контрольные и практические задания |
| 6. | Контрольные игры и соревнования | 2 | 4 | 6 | 4 | 12 | 16 | 4 | 12 | 16 | участие в учебно-тренировочных играх, турнирах |
| 7. | Тестирование и медицинское наблюдение | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | выполнение контрольных нормативов, собеседование, наблюдение |

Календарный план-график (144 часа)

Количество учебных недель: 36

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: сентябрь – май

Таблица 2

| № п/п | Разделы подготовки | Всего | Месяцы | | | | | | | | |
|--------------|--|------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
| | | | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
| 1 | Комплектование групп. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - |
| 2 | Теоретическая | 4 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - |
| 3 | Общая физическая | 50 | 3 | 4 | 5 | 7 | 3 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 4 | Специальная физическая | 40 | 2 | 3 | 4 | 6 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | Технико-тактическая, психологическая подготовка | 38 | 2 | 3 | 4 | 6 | 1 | 5 | 6 | 6 | 5 |
| 6 | Соревнования контрольные испытания | 6 | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 |
| 7 | Тестирование и медицинское наблюдение | 4 | 1 | - | - | 1 | - | - | - | | 2 |
| Всего | | 144 | 11 | 10 | 15 | 21 | 7 | 19 | 20 | 20 | 21 |

Календарный план-график (216 часов)

Количество учебных недель: 36

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: сентябрь – май

Таблица 3

| № п/п | Разделы подготовки | Всего | Месяцы | | | | | | | | |
|--------------|--|------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
| | | | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
| 1 | Комплектование групп. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - |
| 2 | Теоретическая | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - |
| 3 | Общая физическая | 70 | 5 | 8 | 9 | 9 | 5 | 9 | 9 | 7 | 9 |
| 4 | Специальная физическая | 60 | 4 | 6 | 6 | 7 | 5 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 5 | Технико-тактическая, психологическая подготовка | 56 | 4 | 5 | 7 | 7 | 5 | 6 | 8 | 7 | 7 |
| 6 | Соревнования и контрольные испытания | 16 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7 | Тестирование и мед.наблюдение | 4 | 1 | - | - | 1 | - | - | - | | 2 |
| Всего | | 216 | 17 | 22 | 25 | 27 | 18 | 26 | 28 | 25 | 28 |

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Комплектование групп. Вводное занятие.

Теория: Комплектование групп; знакомство с детьми. Общий режим дня. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий, инвентарю, спортивной одежде и обуви. Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний. Правила поведения на занятии. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний на занятиях волейболом.

Контроль уровня физической подготовки.

3.2. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Развитие волейбола в России и за рубежом. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Сведения о строении и функциях организма человека. Взаимодействие органов и систем. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего. Контроль за изменениями ЧСС.

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Правила игры в волейбол. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Правила соревнований в волейболе. Права и обязанности игроков. Форма. Упрощенные правила игры в волейбол. Основы судейской терминологии.

Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике волейбола.

Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в волейболе. Тренажерные устройства, технические средства.

3.3. Общая физическая подготовка

Общеподготовительные упражнения

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекалывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

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

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень» и др.

Спортивные игры: пионербол, мини-футбол, ручной мяч, баскетбол, гандбол, бадминтон, футбол, ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

3.4. Специальная физическая подготовка

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными

шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с набивными мячами.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

3.5. Техника - тактическая подготовка

Техническая подготовка

Техника нападения

Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (па фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту

же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

Техника защиты

Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах).

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Психологическая подготовка

Формирование умения контролировать свои чувства во время игры - тренируем во время проведения эстафет, подвижных и развивающих игр, а также во время проведения соревнований: дыхание как средство расслабления; похлопывание по ладоням игроков одной команды, как жест взаимопомощи и подбадривания; умение настраиваться на игру перед соревнованиями - мысленно представить себя на соревнованиях, что будешь делать в той или ной ситуации, лечь на скамейку или на пол для расслабления мышц.

Основные требования, предъявляемые к волейболисту (дисциплина, высокие физические кондиции, целеустремленность, смелость и решительность).

3.6. Соревнования и контрольные испытания

Соревнования. Эстафеты. Товарищеские игры в пионербол и мини-волейбол между командами, равными по силе и возрасту. Следует использовать различные подводящие и волейбольные игры (дети хотят играть) на уменьшенных площадках и с меньшим числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) в соревновательных условиях. Соревнования по пионерболу и мини-волейболу. Разъяснение соревновательных условий; определение каждому учащемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки. Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Назначение состава на игру. Разъяснение необходимых действий и взаимодействий игроков, участвующих в игре. Разъяснение целей и задач на предстоящую игру. Напоминание об игровой дисциплине и правилах игры.

Участие в товарищеских играх, в детских соревнованиях по упрощенным правилам; учебно-тренировочная игра внутри коллектива (команды).

3.7. Тестирование и мед.наблюдение

Выполнение обучающимися контрольных нормативов общей подготовленности и специальной подготовки в индивидуальном порядке (входной и итоговый контроль).

Оценка состояния здоровья обучающихся. Контроль за уровнем физической работоспособности и функциональным состоянием организма.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме. При организации работы соединяется в одно целое игра, труд и обучение и воспитание, что помогает обеспечить единство решения поставленных задач.

Условно каждое занятие можно разделить на следующие связанный между собой алгоритм: подготовительный, основной и заключительный этапы:

Подготовительная часть занятия.

Цель - подготовить занимающихся к основной части занятия. Задачи: обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроения на занятие; активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся; обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

Основная часть занятия.

Цель - решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств.

Заключительная часть занятия.

Цель - постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. Задачи: снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц; регулирование эмоционального состояния; подведение итогов занятия с оценкой результатов деятельности занимающихся и домашнее задание; дидактические материалы: технологические и инструкционные карты.

Методы и приемы:

- Словесные методы (объяснение, рассказ, замечание, команды, указание).
- Наглядные методы (показ упражнения, наглядных пособий).
- Практические методы (методы упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки). Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Формы обучения: индивидуальная, групповая, поточная.

Воспитательная работа:

На протяжении реализации данной программы педагог формирует у занимающихся, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- наставничество опытных спортсменов.

Материально – техническое оснащение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

- спортивный инвентарь: волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- маты;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- футбольные, волейбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- тумбы для запрыгивания различной высоты (от 50см до 80см);
- фотоаппарат с видеокамерой;
- ноутбук и по возможности проектор.

Кадровое обеспечение: тренер - преподаватель с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

5. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Нормативно-правовые:

1. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 Министерства образования и науки Российской Федерации
2. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон Российской Федерации от 14 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Для педагогов:

1. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2007. – 112с.
2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 20013. – 112с.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства - М., 1998.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).
2. Официальный интернет-сайт европейской конференции волейбола (CEV) [электронный ресурс] (<http://www.cev.ru>)
3. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).

Диагностика знаний в области физической культуры и спорта

1. Что такое физическая культура?

- А) уровень владения знаниями о движениях, двигательных действиях, тактической подготовке и системе движений
- Б) часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирование здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовленности, физического развития
- В) часть спорта, выраженная в стремлении человека к победе и достижению высоких результатов
- Г) учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры.

2. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закаливающих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

3. Что является основными средствами физического воспитания?

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закаливания

4. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- А) подвижных и спортивных игр
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

5. Назовите основные физические качества

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

6. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это...

- А) физическое развитие
- Б) физическое воспитание
- В) физическая культура
- Г) комплекс физических упражнений

7. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряженной тренировки является одной из задач:

- А) тактической подготовки
- Б) технической подготовки
- В) психологической подготовки

8. К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся:

- А) правила личной гигиены
- Б) психотерапия
- В) соблюдение рационального распорядка дня
- Г) оптимальные санитарно-гигиенические условия
- Д) занятия физическими упражнениями

9. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики:

- А) воспитательной
- Б) оздоровительной
- В) образовательной

10. Снижение двигательной активности вызывает состояние:

- А) гипоксии
- Б) гиподинамии
- В) гипокинезии

11. Волейбол это...

- А) олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой — забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков
- Б) это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин
- В) командная игра с мячом. Соревнование проводится в закрытом помещении или на открытой площадке (размер - 40x20 м, ворота 3x2 метра) между двумя командами 7 на 7 или 11 на 11 игроков. Для игры используют круглый надувной мяч, размер которого составляет 58-60 см в окружности для мужчин и 54-56 см для женщин. Вес мяча - от 425 до 475 г (для мужских сборных) или от 325 до 375 г (для женских команд).
- Г) не олимпийский вид спорта, командная игра, целью которой является забить мяч в ворота.

12. Назовите официальную дату рождения волейбола в России:

- А) 12 мая 1995 год
- Б) 22 сентября 1953 год
- В) 28 июля 1923 год
- Г) 15 августа 1987 год

13. Что не может делать игрок либеро?

- А) участвовать в блоке, подавать, выполнять нападающий удар по мячу, полностью находящемуся выше верхнего края сетки
- Б) касаться сетки мячом при ударе
- В) участвовать в блоке, делать более четырех касаний
- Г) атаковать

14. Замена игрока в волейболе это...

А) акт, при котором игрок, после того как секретарь сделал запись, вступает в игру на место другого игрока, который должен покинуть площадку (кроме либеро)

Б) акт, при котором игрок продолжает игру

В) акт, при котором игрок вступает в игру, без разрешения секретаря

Г) акт, при котором игрок покидает площадку и команда остается в меньшинстве.

15. Максимальное количество игроков в команде, одного тренера:

А) 6

Б) 8

В) 9

Г) 12

За каждый правильный ответ, учащийся получает 1 балл.

Школа оценки результата:

Высокий уровень 12-15 баллов.

Средний уровень 7-11 баллов.

Низкий уровень 0-6 баллов.

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке

Для учащихся 9-10 лет

| Физические способности | Контрольное упражнение | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|------------------------|---|--------------|----------|----------|---------|---------|----------|---------|
| | | | мальчики | | | девочки | | |
| | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Скоростные | Бег 30м, с | 9 | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9-6,0 | 5,3 |
| | | 10 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,1 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,2 |
| Координационные | Челночный бег 3*10м, с | 9 | 10,2 | 9,9-9,3 | 8,8 | 10,8 | 10,3-9,7 | 9,3 |
| | | 10 | 9,9 | 9,5-9,0 | 8,6 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 9 | 120 | 130-150 | 175 | 110 | 135-150 | 160 |
| | | 10 | 130 | 140-160 | 185 | 120 | 140-150 | 170 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 9 | 800 | 850-1000 | 1200 | 600 | 700-900 | 1000 |
| | | 10 | 850 | 900-1050 | 1250 | 650 | 750-950 | 1050 |
| Гибкость | Наклон вперед стоя на возвышении, см | 9 | 1 | 3-5 | 7,5 | 2 | 6-9 | 13,0 |
| | | 10 | 2 | 4-6 | 8,5 | 3 | 7-10 | 14,0 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз | 9 | 1 | 3-4 | 5 | 3 | 7-11 | 16 |
| | | 10 | 1 | 3-4 | 5 | 4 | 8-13 | 18 |

Для учащихся 11-15 лет

| Физические способности | Контрольное упражнение | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|------------------------|---|--------------|------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-------------|
| | | | мальчики | | | девочки | | |
| | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Скоростные | Бег 30м, с | 11 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
| | | 12 | 6,0 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,0 |
| | | 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,3 | 6,2-5,5 | 5,0 |
| | | 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
| | | 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| Координационные | Челночный бег 3*10м, с | 11 | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
| | | 12 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
| | | 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
| | | 14 | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
| | | 15 | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11 | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150-175 | 185 и выше |
| | | 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
| | | 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
| | | 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
| | | 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 11 | 900 и ниже | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850-1000 | 1100 и выше |
| | | 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
| | | 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
| | | 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| | | 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| Гибкость | Наклон вперед стоя на возвышении, см | 11 | 2 и ниже | 6-8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10 | 15 и выше |
| | | 12 | 2 | 5-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
| | | 13 | 2 | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
| | | 14 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
| | | 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине(Д), кол-во раз | 11 | 1 | 4-5 | 6 и выше | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |
| | | 12 | 1 | 4-6 | 7 | 4 | 11-15 | 20 |
| | | 13 | 1 | 5-6 | 8 | 5 | 12-15 | 19 |
| | | 14 | 2 | 6-7 | 9 | 5 | 13-15 | 17 |
| | | 15 | 3 | 7-8 | 10 | 5 | 12-13 | 18 |

Для УЧАЩИХСЯ 16-17 ЛЕТ

| Физические способности | Контрольное упражнение | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|------------------------|---|--------------|-------------|-----------|-------------|------------|-----------|-------------|
| | | | юноши | | | девушки | | |
| | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Скоростные | Бег 30м, с | 16 | 5,2 и ниже | 5,1-4,8 | 4,4 и выше | 6,1 и ниже | 5,9-5,3 | 4,8 и выше |
| | | 17 | 5,1 | 5,0-4,7 | 4,3 | 6,1 | 5,9-5,3 | 4,8 и выше |
| Координационные | Челночный бег 3*10м, с | 16 | 8,2 и ниже | 8,0-7,6 | 7,3 и выше | 9,7 и ниже | 9,3-8,7 | 8,4 и выше |
| | | 17 | 8,1 | 7,9-7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,3-8,7 | 8,4 и выше |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 16 | 180 и ниже | 195-210 | 230 и выше | 160 и ниже | 170-190 | 210 и выше |
| | | 17 | 190 | 205-220 | 240 | 160 | 170-190 | 210 и выше |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 | 1100 и ниже | 1300-1400 | 1500 и выше | 900 и ниже | 1050-1200 | 1300 и выше |
| | | 17 | 1100 | 1300-1400 | 1500 и выше | 900 и ниже | 1050-1200 | 1300 и выше |
| Гибкость | Наклон вперед стоя на возвышении, см | 16 | 5 и ниже | 9-12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12-14 | 20 и выше |
| | | 17 | 5 и ниже | 9-12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12-14 | 20 и выше |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине(Д), кол-во раз | 16 | 4 и ниже | 8-9 | 11 и выше | 6 и ниже | 13-15 | 18 и выше |
| | | 17 | 5 | 9-10 | 12 | 6 | 13-15 | 18 и выше |

Определение уровня физической подготовленности учащихся

Бег 30 метров с высокого старта

Оборудование: секундомер, флажки.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на переднюю ногу – по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3 x 10 м

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 100 мм друг от друга.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По

команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Наклон вперёд, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Процедура тестирования. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Прыжок в длину с места

Оборудование: рулетка, мел, линейка.

Процедура тестирования. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

Оценка результата. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

Подтягивание на перекладине

Оборудование: высокая и низкая (110 см.) перекладины.

Процедура тестирования: мальчики подтягиваются в висе на высокой перекладине, девочки – в висе лёжа на низкой перекладине (высота 110 см.). Учащийся принимает положение «вис» хват сверху, подтягивание производится до уровня подбородка (не касаясь им), а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков, тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дёрганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Оценка результата. Результат оценивается количеством подтягиваний.

Шестиминутный бег.

Оборудование: секундомер, свисток.

Процедура тестирования. Тестирование проводится на спортивной площадке, беговой дорожке, либо в спортивном зале, если позволяют условия. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 м. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Столько же учащихся по заданию тренера занимаются подсчётом кругов и определением общего метража. По истечении шести минут учащиеся останавливаются, и контролёры подсчитывают метраж каждого из них.

Оценка результата. Результат оценивается по длине преодоленной дистанции и подсчитывается с точностью до метра.