

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснополянская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

председатель  Медведева Л.Р.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Краснополянская СОШ»
 Медведева Л.Р..

Приказ № 47 от 31.08.2023 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 10 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработал:

Харитонов Алексей Николаевич

Инструктор по физической культуре

с. Красная Поляна

2023г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Носит индивидуальный и групповой характер обучения. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти данную проблему и призвана дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы. Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодёжи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными. Актуальность программы в том, что она позволяет учащимся не только восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры, так как количество учебных часов, отведённых на изучение данного раздела в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами, но и восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, благотворно воздействует на все системы детского организма, способствует укреплению физического, психического здоровья, преодолению определенных комплексов, развитию лидерских качеств.

Отличительные особенности программы. Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и

повышению физкультурно-спортивной культуры детей. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» ориентирована на обучающихся в возрасте от 10 до 17 лет. Содержание общеобразовательной программы адаптировано к потребностям конкретного ребенка, проявившего выдающиеся способности, находящегося в трудной жизненной ситуации и обучающегося, проживающего в сельской местности. При определенной модернизации программа может быть адаптирована для работы с отдельными категориями детей с ОВЗ и детей-инвалидов. Возможна реализация программы в дистанционной форме. Материалы для самостоятельного изучения тем будут доступны на официальном сайте учреждения.

Срок реализации: программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся два раз в неделю по два академических часа. Общее количество учебных часов программы – 162. Уровень сложности программы - базовый.

Формы обучения. Основными формами являются: групповые практические (учебно-тренировочные) и теоретические занятия; участие в спортивных соревнованиях; товарищеская игра; сдача контрольных нормативов; лекции с просмотром и анализом учебных фильмов, телетрансляций соревнований. Используются фронтальная и индивидуальная формы работы, работа в парах. В процессе занятий применяется дифференцированный подход к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Используются специальные индивидуальные задания и упражнения, допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует созданию ситуации успеха.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила охраны труда на занятиях.	2	1	1	Собеседование
2	Физическая подготовка (общая и специальная) .	50	6	44	Контрольные тесты
3	Основы техники и тактики Игры.	66	4	62	Учебная игра, наблюдение
4	Соревнования.	38		38	Наблюдение
5	Аттестация.	4	2	2	Контрольные задания, тестирование
6	Итоговое занятие	2	2		Наблюдение
Итого часов		162	15	147	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория: Вводный инструктаж по ОТ.

Практика: Входная диагностика.

2. Физическая подготовка (50 часов):

Теория: Понятие о травмах, их причины и профилактика. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие об утомлении и переутомлении (причины и субъективные и объективные признаки). Закаливание организма спортсмена.

Практика: Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Упражнения с преодолением собственного веса. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Подвижные игры и эстафеты с мячом.

3. Основы техники и тактики игры (66 часов)

Теория: Возникновение и развитие волейбола: история развития волейбола в мире и в нашей стране. Правила проведения соревнований. Спортивная терминология. Основные жесты судей. Правила судейства.

Практика: Основная стойка игрока. Перемещения и стойки. Прием мяча. Передачи мяча (верхняя, нижняя) на месте и после перемещений. Поддача мяча (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, нижняя боковая). Техника защиты и нападения (индивидуальные, групповые и командные действия). Подвижные игры с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры. Судейство учебных игр и внутренних соревнований.

4. Соревнования (38 часов)

Практика. Участие в соревнованиях согласно графика проведения районных соревнований по волейболу.

5. Аттестация (4 часа)

Теория и практика. Сдача контрольных тестов и нормативов.

6. Итоговое занятие (2 часа). Подведение итогов.

Планируемые результаты.

Планируемые личностные результаты освоения программы.
У учащихся будут сформированы:
- понимание ценности здорового образа жизни, потребностей соблюдать его;
- устойчивая мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Планируемые метапредметные результаты освоения программы

Познавательные УУД. Учащиеся будут уметь:

- находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии или самостоятельно;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

Регулятивные УУД. У учащихся будут сформированы:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение осуществлять контроль, коррекцию, оценку своих действий (анализ причин успеха/неуспеха на занятии), саморегуляцию.

Коммуникативные УУД. У учащихся будут сформированы:

- умение работать в паре, группе (вступать в диалог, полилог, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности);
- способность формулировать собственное мнение и позицию.

Планируемые предметные результаты освоения программы

Учащиеся будут знать:

- правила охраны труда во время занятий волейболом;
- историю возникновения, развития волейбола в мире и в нашей стране;
- правила личной гигиены спортсмена;
- основные правила проведения соревнований;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- причины возникновения травм и меры профилактики;
- основные тактико-технические особенности игры в волейбол.

Учащиеся будут уметь:

- осуществлять контроль самочувствия;
- оказывать первую помощь при ушибах, переломах, растяжении связок;
- выполнять физические упражнения, необходимые для развития физических навыков и укрепления здоровья;

- выполнять и применять в игровой и соревновательной деятельности основные тактико-технические приемы игры в волейбол:

- основная стойка игрока;
- прием мяча;
- передача мяча;
- подача мяча;
- тактические действия в защите и нападении (индивидуальные, групповые, командные);
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- осуществлять судейство учебных игр и соревнований.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале или в компьютерном классе (в зависимости от темы занятия) соответствующим санитарно-гигиеническим нормам. Минимально необходимое оснащение занятий включает в себя:

- сетка волейбольная - 1 шт.;
- гимнастические стенки - 6-8 шт.;
- гимнастические скамейки - 3-4 шт.;
- гимнастические маты - 3 шт.;
- скакалки -15 шт.;
- мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.;
- мячи волейбольные - 20 шт.;
- насос ручной со штуцером - 2 шт.

Кадровое обеспечение программы.

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется инструктором по физической культуре в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Техническое обеспечение

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».

- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Результативность освоения обучающихся программы (теоретической и практической части) осуществляется через использование различных способов проверки:

Входной контроль – диагностика имеющихся знаний и умений обучающихся. Форма оценки: собеседование.

Текущая контроль – осуществляется на каждом занятии по изучению материала основных разделов программы. Проводиться в следующей форме: педагогическое наблюдение, собеседование, практическое задание, учебная игра.

Итоговый контроль - может принимать различные формы: итоговые тестовые задания, диагностическое анкетирование, учебная игра, соревнование.

Теоретическая подготовка. Выявление глубины и прочности полученных теоретических знаний осуществляется посредством использования таких методов как опрос, собеседование, тестирование. Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется в конце учебного года (май) (уровни высокий, средний, низкий).

Общефизическая подготовка. Оценка уровня общефизической подготовки учащихся осуществляется путем сдачи и выполнения контрольных тестовых заданий и упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (сентябрь, май):

- бег на короткие дистанции (30м);
- 6-ти минутный бег;
- челночный бег 3X10м;
- наклон из положения сидя;
- подтягивание на низкой (высокой) перекладине;
- прыжок в длину с места.

Результат определяется по специальной сравнительной таблице. Каждый тест оценивается по 3-м уровням (высокий, средний, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью. Сравнительная таблица показателей физической подготовленности детей 10-17 лет.

Освоение основных элементов волейбола.

Педагогическое тестирование, по данному виду проводится в середине и конце учебного года (декабрь, май). Контроль над освоением учащимися основных элементов волейбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра;
- нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра;
- передача мяча в парах, без потерь (расстояние 5–6 м);
- нижняя подача (количество попаданий в площадку);
- нижняя подача, количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию педагога;
- передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6;
- нижние передачи над собой;
- верхние передачи над собой.

Освоение игровых действий.

Контроль над освоением учащимися игровых действий осуществляется методом наблюдения, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимися игровыми действиями (тактическими действиями).

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Способы проверки знаний, умений и навыков.

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Результат			
			низкий	средний	высокий
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача нижняя, количество попаданий в площадку	Юн.	–	–	–
		Дев.	–	–	–
5	Подача нижняя, количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию педагога	Юн.	3	4	5
		Дев.	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	20	25	30
		Дев.	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	20	25	30
		Дев.	15	20	25

Методические материалы.

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально - волевой.

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия. В теоретической части рассматриваются вопросы истории возникновения волейбола, техники и тактики игры в волейбол, правилах проведения соревнований, гигиенических требованиях к местам занятий волейболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви, учащиеся получают представление о травмах, их причинах и профилактике, врачебном контроле и самоконтроле, о причинах утомления и переутомления, способах закаливания организма спортсмена. В ходе бесед и лекций учащиеся так же знакомятся с основными правилами игры, правилами проведения соревнований, получают представления о правилах судейства игры.

Практическая часть направлена на физическое развитие обучающихся посредством выполнения упражнений, направленных на улучшение общей физической подготовки и специальной физической подготовки, а также на изучение и применение в игре основных тактико-технические приемов игры в волейбол, и развитие интереса к занятиям спортом.

В образовательном процессе используются следующие современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии;
- информационные технологии;
- технологии обучения в сотрудничестве;
- технология развивающего обучения
- личностно ориентированные технологии;
- технология проблемного обучения;
- игровые и социоигровые технологии.

Основные методы реализации программы:

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

- метод упражнений (предусматривает многократные повторения движений);

- игровой;
- соревновательный (применяются после того, как у учащихся образовались навыки игры);
- круговой тренировки (предусматривает выполнение заданий на специально специально-подготовленных местах (станциях), упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей учащихся).

Список используемой литературы

Для педагога:

1. Беляев А.В. Волейбол: Теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина/ – М.: ТВТ Дивизион, 2011. 176 с.
2. Беляев А.В. Игровые упражнения как средство развития физических качеств волейболиста: методические рекомендации / А.В. Беляев. – М.: Фон, 2004. 27 с.
3. Волейбол: учебник для высших учебных заведений/ под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2006. 360с.
4. Занковец В. Энциклопедия тестирования. Издательство «спорт». – М., 2016. 451 с.
5. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. /Е.В. Фомин // Всероссийская федерация волейбола. – М., 2011. 23 с.
6. Техничко – тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие выпуск №13. /Е.В. Фомин, Л.В.Булыкина, А.В. Суханов// Всероссийская федерация волейбола. – М., 2013. -56 с.

Для учащихся и родителей:

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М., 1988. 61 с
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., 1998. 37 с.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991. 59 с.
4. Железняк Ю.Д. , Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1992. 67 с.
5. Волейбол: учебник/под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000. 93 с.

Интернет-ресурсы:

<http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе»;

<http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Собеседование	2	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ. Входная диагностика.	Спортивный зал	Беседа
Физическая подготовка (50 часов)								
2	Сентябрь			Беседа	3	Личная гигиена спортсмена. Закаливание. Врачебный контроль и самоконтроль.	Спортивный зал	Контрольные вопросы
3	Сентябрь			Лекция	3	Утомление и переутомление. Травмы, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.	Спортивный зал	Контрольные вопросы и задания
4	Сентябрь			Практическое занятия	6	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	Спортивный зал	Наблюдение
5	Октябрь			Круговая тренировка	6	Упражнения с преодолением собственного веса. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	Спортивный зал	Наблюдение
6	Октябрь			Круговая тренировка	6	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Бег в медленном темпе до 10 минут.	Спортивный зал	Наблюдение

7	Октябрь			Круговая тренировка	8	Упражнения с набивными мячами (поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля.	Спортивный зал	Наблюдение
8	Октябрь			Круговая тренировка	8	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) и координационных способностей.	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные задания
9	Ноябрь			Круговая тренировка	8	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Полоса препятствий.	Спортивный зал	Наблюдение
10	Ноябрь			Контрольное занятие	2	Сдача контрольных нормативов.	Спортивный зал	Контрольные тесты
Основы техники и тактики игры (66 часов).								
11	Ноябрь			Лекция	2	История развития волейбола в России и в мире.	Спортивный зал	Контрольные вопросы
12	Ноябрь			Лекция	2	Правила соревнований. Основные жесты судей. Спортивная терминология.	Спортивный зал	Контрольные вопросы
13	Декабрь			Практическое занятие	4	Стойка волейболиста. Передачи мяча. Подвижные игры.	Спортивный зал	Наблюдение
14	Декабрь			Практическое занятие	4	Перемещения и стойки. Прием мяча. Эстафеты с элементами	Спортивный зал	Наблюдение

						волейбола.		
15	Декабрь			Практическое занятие	4	Верхняя, нижняя подачи мяча. Эстафеты с элементами волейбола.	Спортивный зал	Контрольные задания, наблюдение
16	Декабрь			Практическое занятие	4	Тактические действия в защите. Блокирование. Страховка	Спортивный зал	Наблюдение
17	Декабрь			Практическое занятие	4	Одиночное и групповое блокирование.	Спортивный зал	Наблюдение
18	Январь			Зачет	4	Промежуточная аттестация.	Спортивный зал	Контрольные задания, тестирование
19	Январь			Практическое занятие	4	Нападающий удар (из различных зон).	Спортивный зал	Наблюдение
20	Январь			Практическое занятие	4	Нападающий удар (из различных зон).	Спортивный зал	Наблюдение
21	Январь			Практическое занятие	4	Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
22	Февраль			Практическое занятие	4	Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебно-	Спортивный зал	Наблюдение

						тренировочная игра.	Спортивный зал	
23	Февраль			Практическое занятие	4	Групповые действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
24	Февраль			Практическое занятие	4	Групповые действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
25	Февраль			Практическое занятие	4	Командные действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
26	Март			Практическое занятие	4	Командные действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
27	Март			Практическое занятие	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	Спортивный зал	Наблюдение
28	Март			Практическое занятие	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Спортивный зал	Наблюдение
29	Март			Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Наблюдение
Соревнования (38 часов)								
30	Апрель			Соревнование	10	Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ. Участие в городских со-	Спортивный зал	Наблюдение

						ревнованиях.		
31	Апрель			Соревнование	10	Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ. Участие в городских соревнованиях.	Спортивный зал	Наблюдение
32	Апрель			Соревнование	10	Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ. Участие в городских соревнованиях.	Спортивный зал	Наблюдение
33	Май			Зачет	4	Итоговая аттестация.	Спортивный зал	Контрольные задания, тестирование
34	Май			Беседа	2	Итоговое занятие.	Спортивный зал	Наблюдение

**Уровень физической подготовленности учащихся
10 – 17 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	10	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			-						
			11						
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	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
			-						
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	10	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			-						
			11						
			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
			-						
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	10	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			-						
			11						
			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
			-						
			10	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			-						
			11						
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150

4	Выносливость	6-минутный бег, м	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
			-						
			17						
5	Гибкость	Наклон перед из положения сидя, см	10	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			-						
			11						
			12	2	6—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
-									
17									

