

Управление образования Администрации Черниговского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»
с. Монастырище Черниговского района Приморского края

Принята на заседании
Педагогического совета
МБОУ СОШ № 4 с. Монастырище
Протокол № 1
от «4» сентября 20 23 г.

Утверждаю
Директор
МБОУ СОШ № 4 с. Монастырище
Рожова Е.Н.
«4» сентября 20 23 г.
М.П.



ВОЛЕЙБОЛ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 12-13 лет

Срок реализации: 1 год

Скиркене Светлана Николаевна,
педагог дополнительного
образования

с. Монастырище
2023 г.

РАЗДЕЛ № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребёнка.

Волейбол – один из наиболее любимых видов спорта во всём мире, который способствует воспитанию у учащихся чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремлённости, внимания и быстроты мышления, умению управлять своими эмоциями и совершенствовать основные физические качества. Игра «Волейбол» - это игра для молодежи - умных, интеллигентных и воспитанных, что очень актуально для нашей школы.

Направленность программы – физкультурно - спортивная

Уровень освоения - базовый

Отличительные особенности – занятия строятся таким образом, чтобы способствовать обучающимся самим находить нужные решения в возникших ситуациях, опираясь на свой навык, знания и свое понимание темы. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Адресат программы - школьники 12-13 лет

Особенности организации образовательного процесса:

- Условия набора:

Кружок создаётся на добровольных началах с учётом склонностей ребят, их возможностей и интересов, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача.

- Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза (2 часа) в неделю

- Продолжительность образовательного процесса:

Программа рассчитана на 68 учебных часов в году, срок реализации 1 год.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических способностей обучающихся 11-12 лет МБОУ СОШ № 4 с. Монастырище через овладение основами игры волейбол.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. воспитывать ценностный ориентир на здоровый образ жизни;
2. воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься избранным видом спорта в свободное время;
3. воспитывать взаимоуважение друг к другу, дисциплинированность, чувство ответственности, нравственных и волевых качеств.

Развивающие:

- 1.развивать творческую активность детей,
- 2.развивать навыки организации и осуществления сотрудничества с педагогом, сверстниками и родителями

3.развивать способности к преодолению трудностей, целеустремленность в достижении результата.

Обучающие:

1. знакомить с историей развития волейбола, с основами физиологии и гигиены спортсмена;
2. обучать правилам безопасности на занятиях волейбола;
3. обучать основным приёмам техники игры и простейшим тактическим действиям в нападении и защите.

1.3. Содержание программы

Учебный план 2023-2024года обучения

Раздел (тема)	Общее кол-во часов	Теоретических	Практических	Формы аттестации/контроля
Раздел 1. Введение в программу.				
1.1. Вводное занятие.	1	1		тест
1.2. Знакомство. Правила игры в волейбол	1	1		Игра «Крестики-нолики»
Раздел 2. Техническая подготовка (22часов)				
2.1 <i>Овладение техникой передвижений и стоек.</i>	5		5	Сдача нормативов
2.2. <i>Овладение техникой приёмов и передач мяча.</i>	6	1	5	Викторина «Вопрос – ответ»
2.3. <i>Овладение техникой подач мяча.</i>	6		6	Сдача нормативов
2.4. <i>Овладение техникой нападающего удара</i>	5		5	Сдача нормативов
Раздел 3. Тактическая подготовка (16часов)				
3.1. <i>Индивидуальные действия</i>	4		4	Практическое задание
3.2. <i>Групповые действия</i>	4		4	Практическое задание
3.3. <i>Командные действия</i>	4		4	Практическое задание
3.4. <i>Тактика защиты</i>	4		4	Практическое задание
Раздел 4. Общефизическая подготовка				
	10		10	Контрольные нормативы по ОФП
Раздел 5. Специальная физическая подготовка				
	10		10	Контрольные нормативы по СФП
Раздел 6. Контрольные испытания. Товарищеские игры. Соревнования.				
	8	1	7	Сдача нормативов Соревнования

ИТОГО:	68	4	64	
---------------	----	---	----	--

Содержание учебного плана 2023-2024 года обучения

Раздел 1. Введение в программу.(2часа)

1.1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с основными разделами и темами программы, режимом работы коллектива, с техникой безопасности и правилами поведения в зале, правилами личной гигиены.

1.2. Знакомство.

Теория История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Беседа о правильной расстановке игроков на площадке и правилах поведения.

Тема 2. Техническая подготовка (22часов)

2.1. Передвижения. Стойки.

Теория. Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика. Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

2.2. Приёмы и передачи мяча.

Практика. Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

2.3. Подачи мяча

Практика. Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

2.4 Атакующие удары.

Практика. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Тема 3. Тактическая подготовка (16часов)

3.1. Практика. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

3.2. Практика. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

3.3. Практика. Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

3.4. Практика. Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Тема 4. Общая физическая подготовка (10 часов)

Теория. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Тема 5. Специальная физическая подготовка (10 часов)

Теория. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика. Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развитие 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 в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема 6. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Теория. Основы судейства. Правила соревнований. Правила игры. Жесты волейбольного арбитра.

Практика. Контрольные тесты и соревнования. Принять участие в одних соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

1.4 Планируемые результаты

1. Личностные результаты:

будут сформированы:

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- знание истории физической культуры, своего края как части наследия народов России и человечества;
- мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

получат возможность:

- владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

2. Метапредметные результаты:

будут сформированы:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

получат возможность:

- понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

3. Предметные результаты:

будут сформированы:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;

получат возможность:

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Раздел № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение

- Компьютер, укомплектованный системным блоком, монитором, клавиатурой
- Принтер.

- Комбинированный проигрыватель, микрофон, колонки.
- спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки.
- основных приемов Таблицы «Техника выполнения игры в волейбол».
- Волейбольные мячи – 18 шт.
- Волейбольная сетка – 1 шт.
- Набивные мячи – 10 шт
- Скакалки – 20 шт.
- Стойки – 6 шт.

Дидактические материалы

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейбол.
- Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

2. Учебно - методическое и информационное обеспечение.

Видеоматериалы по овладению технической и тактической подготовкой. Материалы с участием обучающихся в соревнованиях.

На занятиях используется показ тренера, учащихся, видеозапись.

Интернет - источники:

- <http://www.crdod/Развитие> и воспитание дополнительного образования.
- <http://www.geocities.com./lesha/bdb cat.ru.Сайт> «неформальной» педагогики.
- free/kurovaya...igre_v_volleybol Методика опережающего обучения детей игре в волейбол.
- [festival.1september.ru>articles/573494/](http://festival.1september.ru/articles/573494/) Обучение игре в волейбол.
- Обучение волейболу | Информационный портал б игре волейбол. VolleyMos.ru
- Сайты: pedsovet.su
- www.1september.ru

Методическое обеспечение программы

Разделы программы	Формы занятий	Дидактическое и техническое оснащение занятия	Подведение итогов
1. Техническая подготовка	Беседа, практические занятия, игры	Комплекс подводящих упражнений; комплекс упражнений для разминки.	Определить качество освоения умений и навыков по баскетболу
2. Тактическая подготовка	Беседа, практические	Комплекс подводящих упражнений.	Соревнования

	занятия, двусторонние игры, соревнования.		
3. Общефизическая подготовка	Практические занятия	Комплекс упражнений для развития определенных физических качеств.	Определить уровень физической подготовленности.
4. Специальная физическая подготовка	Практические занятия, игры	Комплекс упражнений необходимых для освоения определенных технических навыков.	Определить уровень физической подготовленности.

2.2.Оценочные материалы и формы аттестации

Оценивание предусмотрено как по окончанию раздела, так и по мере освоения умений и навыков. При оценивании учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности.

Оценочные материалы

- практические занятия – игры,
- тематическое тестирование,
- практические задания,
- блиц -турниры,
- товарищеские встречи,
- двусторонние игры,
- соревнования,
- игра «Крестики нолики»,
- подвижная игра с вопросами «Тактика игры в волейбол»,
- викторина «Вопрос – ответ «Правила игры и судейства»,
- контрольные упражнения « Физическая подготовка»,
- контрольные упражнения «Техническая подготовка».

Формы проведения занятий.

Традиционное занятие (подача теоретического материала и практическая часть – игра);

Соревнование (участие в соревнованиях различных уровней, товарищеских встреч);

Методы проведения занятий: переменный, интервальный, соревновательный, метод круговой тренировки, игровой.

На занятиях используется показ тренера, учащихся, видеозапись

1. Методы, направленные на приобретение знаний:

- рассказ, объяснение, наблюдение, беседа
- натуральный показ, демонстрация.

2. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

- целостное упражнение
- расчлененное упражнение.

3. *Методы*, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств:

- игровой,
- соревновательный,
- равномерный,
- переменный,
- повторный,
- круговой.

Для определения качества усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровня физической подготовленности, а также уровня развития двигательных способностей занимающихся применяются разные формы контроля.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- ***вводный*** (проводится перед началом занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам);
- ***текущий*** (проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме) и позволяет воспитанникам усвоить последовательность технических и тактических действий;
- ***итоговый*** (по завершению первого и второго года обучения учебной программы) для получения полной картины о полученных знаниях, умениях и навыках необходимо участвовать в соревнованиях различного уровня: товарищеских, школьных, районных.

Этапы педагогического контроля

Целью педагогического контроля является оценка знаний и умений обучающихся на различных ступенях освоения программы в соответствии с изменением условий и характера обучения.

Вид	Цель	Содержание	Форма проведения	Критерии
Входящий	Определить уровень физической подготовленности	Комплекс упражнений (см. приложение)	Практическое задание	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень
Текущий	Определить качество освоения двигательных умений и навыков	Участие на соревновании	Соревнование	Правильность и точность применения ранее обученных двигательных действий на соревнованиях
Итоговый	Определить	Комплекс	Практическое	Низкий уровень

	уровень физической подготовленности	упражнений (см. приложение)	задание	Средний уровень Высокий уровень
--	---	--------------------------------	---------	------------------------------------

Для построения педагогического контроля используются следующие методы:

Для проверки знаний и умений:

- опрос в устной форме;
- демонстрация;
- анкетирование.

Для проверки двигательных действий:

- метод наблюдения;
- метод упражнений;
- вызов;
- комбинированный метод (знания + умения).

Для проверки умений самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

- наблюдение;
- опрос;
- практическое выполнение.
- *Метод контроля над уровнем физической подготовленности:*
- тестирование.

2.3 Методические материалы

Основной формой работы является **спортивное занятие**, которое предполагает взаимодействие педагога с детьми и строится на основе индивидуального подхода к ребёнку.

Методы и формы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;

- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

На занятиях в процессе обучения двигательным действиям на основе принципов ориентированной деятельности применяется **технология проектирования**. Эта технология применяется при обучении элементам игры в волейбол, что способствует развитию мыслительной деятельности и ускоряет процесс обучения.

Для выработки коммуникативных компетенций используется технология принципов и методов, направленных сопряженных воздействий (**групповой метод**). В этих целях занимающиеся разбиваются на группы в зависимости от физической и технической подготовленности. Занимающиеся первых групп получают более сложное задание, стремление попасть в первую группу поощряется. Такая форма организации учебной деятельности развивает умение оценивать правильность своих движений и движений партнеров, помогает сформировать и развить определенные психологические качества и формы поведения (умение общаться, оказать помощь в выполнении задания, индивидуальная и коллективная ответственность и т.д.).

Активно применяются методы, способствующие активизации и творческого самовыражения занимающихся: **метод свободного выбора, активные методы (дети в роли учителя, обучение действием, ролевая игра); методы, направленные на самопознание и развитие самооценки и взаимооценки.**

Используется на занятиях **интегральная подготовка**, которая помогает связать физическую, техническую, тактическую, теоретическую и морально-волевую подготовку в игровых действиях. Примером интегральной подготовки служат приемы защиты, которые изучаются не автономно, а в сочетании с приемами атаки, где учащиеся ориентируются на быстрое и многократное переключение с одних действий на другие. Эффективным средством подготовки служат **блицтурниры** с определением чемпиона. Главный итог работы по реализации интегральной подготовки – эффективное комплексное проявление двигательного потенциала в изменяющихся условиях игровой (соревновательной) деятельности.

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		68
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2023-30.12.2023
	2 полугодие	12.01.2024-29.05.2024
Возраст детей, лет		12-13
Продолжительность занятий, час		1 час

Режим занятий	2 раза / нед
Годовая учебная нагрузка, час	68 час

2.5.Календарный план воспитательной работы

Дата, месяц	Наименование мероприятия
сентябрь	Первенство школы по лёгкой атлетике.
октябрь	Школьные соревнования среди 5-7 классов. «Полоса выживания» Школьная Олимпиада по физической культуре.
ноябрь	Школьные соревнования среди 6-7 классов по силовой подготовке.
декабрь	Школьная спортивная викторина Школьные соревнования по пионерболу среди 6 -7классов
январь	Товарищеские встречи по волейболу среди 6 -7 классов
февраль	Школьные соревнования «Веселые старты» среди мальчиков 6 - 7 классов
март	Школьные соревнования «Веселые старты» среди девочек 6- 7 классов
апрель	Школьные соревнования среди 6-7 классов по силовой подготовке
май	Школьная «Эстафета памяти», посвященная Дню Победы.
июнь	Районный спортивный праздник « Счастливое детство»

Список литературы.

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

Интернет - источники

- <http://www.crdod/Развитие> и воспитание дополнительного образования.
- <http://www.geocities.com./lesha/bdb cat.ru> Сайт «неформальной» педагогики.

- [free/kursovaya...igre_v_volleybol](#) Методика опережающего обучения детей игре в волейбол.
- [festival.1september.ru/articles/573494/](#) Обучение игре в волейбол.
- [Обучение волейболу | Информационный портал об игре волейбол. VolleyMos.ru](#)
- Сайты: pedsovet.su
- [www.1september.ru](#)
- [www.volley.ru](#)
- [www.mon.gov.ru](#)
- [www.sportteacher.ru](#)
- [www.lib.sportedu.ru](#)
- [www.infosport.ru](#)

Приложение 1

Контрольные нормативы по физической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	Показатели	
		Мальчики	Девочки
1	Бег 20 метров с высокого старта	3,6 – 4,2	3,9 – 4,4
2	Челночный бег 4x10	10,9 – 11,9	11,2 – 12,2
3	Прыжки в длину с места	175 – 155	165 – 150
4	Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками	8 – 6 м	6 – 14 м
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	40	30

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке.

№ п/п	Контрольные нормативы	
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2	Подача на точность	3
3	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2

Проверка и оценка уровня развития физических качеств (тестирование)

Уровень физической подготовленности учащихся 11—12 лет

Мальчики

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
4.	Гибкость	Наклон	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше

		вперед из положения сидя	12	2	6 - 8	10
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20

1.